

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южпиль»

И.А. Карпионова /



« 02 »

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с коррекцией

Korysta / *14 Korysta* /

« 5 » *diseste* 2023 год.

Родительский комитет

Мухоморова И.В.

« 5 » *Armedyev* 2023 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания, для учащихся
школьников ОВЗ
общеобразовательных учреждений
Красноармейского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: осенне-зимний
 День: 1
 Неделя: 1
 Категория: школьники ОВЗ

| № рещ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежесы. отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 5 | 55,68 | 0,01 | 0,02 | 2,28 | 0,68 | 0,00 | 136,4 | 55,68 | 22,7 | 11,29 | 0,75 | 73,91 | 0,35 | 10,03 | |
| 568/ДК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 | |
| 502/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | |
| Итого за Завтрак | | 544 | 18,95 | 24,01 | 84,21 | 673,81 | 0,5 | 0,32 | 4,22 | 96,47 | 0,54 | 456,32 | 101,28 | 317,81 | 152,34 | 7,27 | 134,85 | 6,5 | 48,77 | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,57 | 4,72 | 6,54 | 79,94 | 0,04 | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77 | 37,23 | 16,69 | 0,62 | 59,46 | 3,66 | 13,93 | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,08 | 0,09 | 2,77 | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66 | 139,76 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | |
| ПР | Хлеб ржанно пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | |
| Итого за Обед | | 726 | 25,68 | 20,91 | 110,31 | 745,97 | 0,21 | 0,46 | 18,49 | 438,11 | 0,33 | 530,47 | 162,11 | 283,98 | 84,71 | 3,97 | 169,3 | 20,39 | 165,39 | |
| Витаминизация 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Йогурт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | |
| Итого за Витаминизация 2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | |
| Итого за день | | 1570 | 46,03 | 45,32 | 224,62 | 1551,58 | 0,75 | 0,8 | 30,71 | 537,58 | 0,87 | 1217,52 | 291,47 | 625,36 | 252,88 | 13,75 | 305,91 | 27,15 | 221,2 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьники ОВЗ

| № реп. | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Йогурт вареное | 60 | 7.62 | 6.9 | 0.42 | 94.5 | 0.03 | 0.24 | 0.00 | 93.6 | 2.64 | 69.72 | 29.04 | 100.22 | 6.26 | 1.31 | 10.56 | 16.21 | 29.04 | | | | | | | |
| 173 | Каша Молочная геркулесовая с маслом сливоч | 200/5 | 7.84 | 8.41 | 35.06 | 247.29 | 0.17 | 0.16 | 0.52 | 26.7 | 0.07 | 243.02 | 130.15 | 205.82 | 61.75 | 1.52 | 45.44 | 12.99 | 35.15 | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 118.6 | 0.03 | 0.13 | 0.52 | 13.27 | 0.00 | 171.28 | 110.5 | 101.09 | 26.97 | 0.92 | 7.92 | 1.76 | 26.22 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.24 | 0.4 | 19.52 | 100.65 | 0.04 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 37.2 | 16 | 26 | 5.6 | 0.44 | 1.28 | 2.4 | 9.8 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 22.78 | 19.25 | 72.58 | 561.04 | 0.27 | 0.65 | 1.04 | 133.57 | 2.83 | 521.22 | 285.69 | 433.13 | 100.58 | 4.19 | 65.2 | 33.36 | 100.21 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0.84 | 6.09 | 4.37 | 75.06 | 0.02 | 0.02 | 2.21 | 120.6 | 0.00 | 116.58 | 18.01 | 20.2 | 8.91 | 0.39 | 36.85 | 0.13 | 10.67 | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью и зеленью | 200/1 | 4.42 | 4.22 | 13.29 | 118.64 | 0.04 | 0.05 | 4.32 | 160.77 | 0.00 | 219.08 | 39.96 | 30.15 | 12.82 | 0.46 | 37.59 | 0.16 | 23.65 | | | | | | | |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 100 | 8.98 | 12.45 | 6.79 | 134.63 | 0.04 | 0.05 | 1.54 | 23.32 | 0.02 | 86.48 | 20.37 | 72.04 | 12.15 | 0.68 | 54.33 | 4.74 | 92.24 | | | | | | | |
| 202/305 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 19 | 0.07 | 57.12 | 16.66 | 49.22 | 7.82 | 0.98 | 54.72 | 0.04 | 14.46 | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок + С витамин | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.6 | 0.01 | 0.01 | 1.83 | 0.02 | 0.01 | 92.3 | 6.13 | 3.84 | 3.15 | 0.84 | 0.7 | 0.1 | 2.82 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 81.02 | 0.03 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 27.9 | 12 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 7.35 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2.43 | 1.02 | 12.66 | 66.6 | 0.05 | 0.24 | 0.12 | 0.00 | 0.24 | 73.5 | 19.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | 0.00 | 9.27 | 4.35 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 771 | 24.78 | 28.76 | 106.08 | 759 | 0.25 | 0.47 | 10.02 | 323.71 | 0.43 | 672.94 | 132.63 | 242.35 | 63.15 | 4.85 | 185.15 | 16.24 | 155.54 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1276 | 47.56 | 48.01 | 178.66 | 1320.04 | 0.52 | 1.12 | 11.06 | 457.28 | 3.26 | 1194.14 | 18.32 | 675.48 | 163.73 | 9.04 | 250.38 | 49.5 | 255.75 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Сезон: осенне-зимний
 Категория: школьники ОВЗ
 День: 3
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белочечной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0,00 | 129,1 | 24,79 | 16,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 | | | |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 5,41 | 3,98 | 12,32 | 107,3 | 0,1 | 0,05 | 1,2 | 82,02 | 5,41 | 135,44 | 20,23 | 81,2 | 22,3 | 0,69 | 65,23 | 5,29 | 208,44 | | | |
| 312 | Пюре картофельное с сливоч | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | |
| Итого за Завтрак | | 555 | 13,13 | 11,15 | 76,24 | 571,15 | 0,29 | 0,34 | 20,4 | 221,95 | 5,63 | 964,86 | 110,64 | 222,2 | 70,85 | 3,39 | 163,8 | 13,18 | 262,05 | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Доблок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | |
| Итого за Витаминизация | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 60 | 1,56 | 3,73 | 13,3 | 92,94 | 0,01 | 0,01 | 3,99 | 180,51 | 0,00 | 64,07 | 15,51 | 17,01 | 7,81 | 0,24 | 1 | 1,36 | 6,63 | | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,43 | 4,75 | 7,53 | 84,34 | 0,06 | 0,04 | 7,68 | 168,82 | 0,00 | 263,78 | 28,13 | 41,45 | 16,77 | 0,66 | 73,61 | 1,59 | 18,09 | | | |
| 278 | Тфтели тушеные в соусе | 100 | 5,98 | 14,37 | 10,68 | 195,97 | 0,17 | 0,07 | 1,88 | 0,04 | 0,02 | 43,79 | 17 | 78,76 | 7,69 | 0,98 | 36,66 | 0,65 | 14,31 | | | |
| 1/198 | Пюре из бобовых с м/растит | 150 | 12,99 | 6,49 | 33,36 | 242,9 | 0,42 | 0,09 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 527,25 | 78,48 | 209,26 | 68,01 | 4,34 | 56,07 | 8,39 | 19,21 | | | |
| 48 (АК) | Компот из яблок + С витамин | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 0,02 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | |
| Итого за Обед | | 776 | 27,17 | 30,74 | 122,02 | 885,97 | 0,76 | 0,55 | 13,9 | 350,78 | 1,85 | 1103,61 | 184,6 | 430,23 | 124,08 | 8,17 | 168,41 | 23,14 | 100,81 | | | |
| Витаминизация 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за Витаминизация 2 | | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за день | | 1631 | 41,7 | 42,29 | 228,26 | 1528,92 | 1,09 | 0,91 | 42,3 | 575,73 | 7,48 | 2299,23 | 323,32 | 676 | 210,76 | 14,07 | 333,97 | 36,58 | 369,9 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Мотильный М.П.

День: 4
 Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний
 Категория: школьники СВЗ

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|--------|-------|---------------------------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Мg | Fe | I | Se | F | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1,01 | 4,56 | 6,03 | 69,2 | 0,04 | 0,03 | 5,37 | 900,12 | 0,00 | 105,33 | 19,47 | 34,86 | 21,57 | 0,55 | 37,73 | 0,09 | 27,61 | | | | | | | | | | | |
| 243/756 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 12,02 | 3,89 | 149,4 | 0,01 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,92 | 86,24 | 13,19 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| 202/304 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | | | | | | | | | | | |
| 83/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 118,62 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 540 | 15,11 | 21,4 | 81,97 | 586,69 | 0,14 | 0,13 | 19,46 | 925,16 | 8,56 | 190,35 | 107,25 | 189,82 | 47 | 2,99 | 93,41 | 1,93 | 54,22 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 60 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,9 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 2,18 | 2,28 | 14,03 | 94,64 | 0,08 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58 | 47,82 | 18,29 | 0,77 | 73,67 | 0,21 | 22,58 | | | | | | | | | | | |
| 270 | Котлеты "Московские" | 100 | 15,49 | 11,56 | 8,69 | 167 | 0,24 | 0,08 | 1,33 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 | | | | | | | | | | | |
| 139 | Каша гшешная | 150 | 3,06 | 5,52 | 11,84 | 115,5 | 0,05 | 0,06 | 32,83 | 78,15 | 0,00 | 443,62 | 82,4 | 56,19 | 28,35 | 1,12 | 75,28 | 15,16 | 4,43 | | | | | | | | | | | |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 24,31 | 97,94 | 0,00 | 0,00 | 2,56 | 0,19 | 0,00 | 21,85 | 6,11 | 3,06 | 1,67 | 0,16 | 0,01 | 0,06 | 1,41 | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 771 | 26,77 | 24,4 | 91,72 | 682,7 | 0,48 | 0,53 | 45,78 | 935,45 | 0,36 | 1044,2 | 164,28 | 280,94 | 86,11 | 5,2 | 209,32 | 27,3 | 68,31 | | | | | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1311 | 41,88 | 45,8 | 173,69 | 1269,39 | 0,62 | 0,66 | 65,24 | 1460,6 | 8,92 | 234,56 | 271,53 | 470,77 | 133,11 | 8,19 | 302,73 | 29,23 | 122,53 | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний
Категория: школьникиОВЗ

| № рец. | [Прим пищи, наименование блюда] | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|-------|--------|--------|------|---------------------------|------|--------|------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PR | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 13,03 | 10,5 | 18,27 | 223,4 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0,00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 | 0,00 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| PR | Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | 0,00 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| Итого за Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из редьки | 60 | 1,05 | 3,66 | 3,87 | 46,62 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 190,93 | 25,96 | 17,64 | 12,33 | 0,7 | 70,56 | 0,03 | 1,64 | 0,00 | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1 | 1,6 | 4,69 | 9 | 91,18 | 0,03 | 0,04 | 7,65 | 164,26 | 0,00 | 227,05 | 49,72 | 38,57 | 17,96 | 0,82 | 39,33 | 1,73 | 17,38 | 0,00 | | | | | | |
| 268/75 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,58 | 80,19 | 8,11 | 1,2 | 22,68 | 0,7 | 15,19 | 0,00 | | | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | 0,00 | | | | | | |
| 346 | Компот из кураги, + С витамин | 200 | 0,98 | 0,06 | 29,21 | 121,44 | 0,01 | 0,03 | 0,55 | 69,96 | 0,00 | 285,02 | 28,58 | 25,42 | 18,29 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| PR | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | 0,00 | | | | | | |
| PR | Хлеб ржанно пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | 0,00 | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | 0,00 | | | | | | |
| Итого за Витаминизация2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1581 43,97 45,44 215,35 1512,81 0,86 0,95 49,28 769,42 0,58 2004,92 276,68 661,79 227,44 15,15 217,19 27,95 257,06 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая Ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
Категория: школьники ВЗ

| № рецепта | Применение, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Яйца: свекольные | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,02 | 0,02 | 4,95 | 0,67 | 0,00 | 124,77 | 43,66 | 26,56 | 13,05 | 0,77 | 3,1 | 0,33 | 10,9 | | | | | | | |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 | | | | | | | |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,29 | 3,68 | 29,84 | 169,54 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 71,17 | 22,27 | 139,7 | 17,3 | 0,81 | 52,8 | 16,27 | 0,12 | | | | | | | |
| 348 | Компот из хурлы + С витамин | 200 | 0,98 | 0,06 | 29,21 | 121,44 | 0,01 | 0,03 | 0,55 | 69,96 | 0,00 | 285,02 | 28,58 | 25,42 | 18,29 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| 119 | Хлеб: пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 540 | 16,08 | 18,09 | 98,14 | 679,54 | 0,34 | 0,25 | 6,88 | 164,17 | 0,19 | 549,04 | 117,36 | 291,67 | 61,07 | 3,74 | 79,57 | 19,11 | 33,83 | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Итого за Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0,00 | 129,1 | 24,79 | 16,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1 | 19,58 | 5,62 | 12,62 | 110,45 | 0,08 | 0,05 | 5,92 | 161,2 | 2,05 | 358,19 | 33,89 | 78,94 | 22,49 | 0,71 | 45,67 | 0,31 | 122,12 | | | | | | | |
| 243/75 | Соус: томатный с соусом | 100 | 6,15 | 12,02 | 3,89 | 149,4 | 0,01 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 22,92 | 86,24 | 13,19 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| 202/30 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,18 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 786 | 37,06 | 25,59 | 102,02 | 726,76 | 0,25 | 0,42 | 17,89 | 301,11 | 2,46 | 738,11 | 135,89 | 301,84 | 73,98 | 5,38 | 138,79 | 15,66 | 154,52 | | | | | | | |
| Витаминизация 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | | | | |
| Итого за Витаминизация 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1626 | 54,52 | 44,08 | 230,16 | 1538,1 | 0,63 | 0,69 | 32,77 | 469,28 | 2,65 | 517,82 | 136,17 | 281,50 | 88 | 11,63 | 220,12 | 35,03 | 195,39 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
Категория: школьники ОВЗ

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Булгур с маслом, сыром | 60 | 6,96 | 9,96 | 17,8 | 188,4 | 0,04 | 0,11 | 0,11 | 27,03 | 0,23 | 32,72 | 106,11 | 128,74 | 8,05 | 0,5 | 1,04 | 2,04 | 8,21 | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с вермишелью | 200/5 | 4,48 | 4,09 | 17,37 | 124,55 | 0,07 | 0,15 | 0,65 | 21,9 | 0,03 | 152,05 | 139,49 | 116,45 | 18,62 | 0,47 | 45,1 | 2,22 | 22,05 | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 17,85 | 17,13 | 70,64 | 514,2 | 0,22 | 0,51 | 1,28 | 62,22 | 0,38 | 405,78 | 373,23 | 377,98 | 62,94 | 2,52 | 55,34 | 8,42 | 57,66 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соевых орехов с луком репчатым | 60 | 0,54 | 3,07 | 1,55 | 35,46 | 0,01 | 0,01 | 1,43 | 1,6 | 0,00 | 75,57 | 13,26 | 15,74 | 7,6 | 0,34 | 0,24 | 0,04 | 2,46 | | | | | | | |
| 88 | Щи из св. капусты с картошкой, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,57 | 4,72 | 6,54 | 79,94 | 0,04 | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77 | 37,23 | 16,69 | 0,62 | 59,46 | 3,66 | 13,93 | | | | | | | |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 14,05 | 16,78 | 20,28 | 306,07 | 0,16 | 0,15 | 13,83 | 29,95 | 0,00 | 708,63 | 34,42 | 161,7 | 39,94 | 1,95 | 60,65 | 7,51 | 172,17 | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 0,03 | 130 | 86,8 | 0,00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржанопшеничный | 40 | 3,24 | 1,32 | 19,52 | 110,42 | 0,07 | 0,32 | 0,16 | 0,00 | 0,32 | 98 | 26 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 0,00 | 12,36 | 5,8 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 746 | 23,48 | 26,57 | 88,17 | 720,74 | 0,33 | 0,67 | 156,57 | 282,8 | 0,44 | 172,04 | 136,88 | 307,27 | 91,83 | 5,23 | 121,63 | 25,97 | 204,16 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1251 | 41,33 | 43,7 | 158,81 | 1234,94 | 0,55 | 1,18 | 157,88 | 345,02 | 0,82 | 577,84 | 510,08 | 685,25 | 154,77 | 7,75 | 176,97 | 34,39 | 261,82 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 8
 Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний
 Категория: школьникиВЗ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рач. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|----|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущен.) с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 1152 | 0,00 | 115,2 | 15,61 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | 2,88 | 0,06 | 31,68 | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,08 | 0,09 | 2,77 | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66 | 139,76 | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимонном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб- пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 504 | 21,07 | 10,95 | 77,34 | 552 | 0,15 | 0,26 | 6,21 | 415,04 | 0,47 | 358,71 | 68,78 | 219,72 | 70,7 | 2,95 | 113,04 | 8,13 | 182,6 | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | | | | |
| Итого за Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,58 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 2,18 | 2,28 | 14,03 | 94,64 | 0,08 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58 | 47,82 | 18,29 | 0,77 | 73,67 | 0,21 | 22,58 | | | | | | | |
| 268/7/59 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,58 | 80,19 | 8,11 | 1,2 | 22,68 | 0,7 | 15,19 | | | | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | | | | | |
| 48 (АК) | Компот из изюма + С витамин | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 771 | 23,77 | 29,85 | 124,92 | 879,63 | 0,66 | 0,6 | 9,82 | 376,67 | 1,93 | 899,99 | 110,51 | 419,03 | 183,54 | 8,51 | 171,54 | 15,82 | 105,58 | | | | | | | |
| Витаминизация2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Итого за Витаминизация2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1575 | 46,24 | 41,2 | 232,26 | 1563,43 | 0,85 | 0,88 | 24,03 | 794,71 | 2,4 | 489,44 | 207,37 | 662,32 | 270,07 | 13,97 | 286,34 | 24,21 | 295,22 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.

День: 9
Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний
Категория: школьникиОВЗ

| № реп. | Прием пищи; наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Мг | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,64 | 260,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и с молоком ступенным | 180/30 | 10,37 | 8,01 | 59,3 | 354 | 0,1 | 0,22 | 0,45 | 21,94 | 0,32 | 170,74 | 157,17 | 217,29 | 36,5 | 1,04 | 46,56 | 2,96 | 38,28 | | | | | | | |
| 833/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,96 | 118,62 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 17,3 | 15,39 | 149,54 | 813,92 | 0,18 | 0,31 | 13,34 | 27,94 | 8,81 | 198,64 | 222,77 | 290,79 | 52,92 | 2,73 | 47,52 | 4,66 | 50,43 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зелениго горошка консервированного | 60 | 1,85 | 3,28 | 4,61 | 55,36 | 0,07 | 0,00 | 4,69 | 43,32 | 0,00 | 8,72 | 13,04 | 38,42 | 11,56 | 0,78 | 0,16 | 0,03 | 1,64 | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью | 200/5/1 | 1,77 | 4,83 | 9,8 | 93,94 | 0,07 | 0,05 | 6,41 | 164,74 | 0,00 | 334,88 | 23,33 | 55,39 | 20,19 | 0,74 | 38,78 | 1,56 | 22,39 | | | | | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,05 | 0,06 | 3,22 | 363,8 | 10,11 | 266,73 | 33,51 | 147,86 | 59,92 | 0,76 | 118,2 | 8,74 | 394,55 | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 | | | | | | | |
| Акт | Напиток фруктовый | 200 | 0,34 | 0,13 | 30,9 | 127,9 | 0,01 | 0,01 | 7,68 | 0,96 | 0,00 | 51,33 | 6,17 | 3,91 | 2,5 | 0,33 | 0,45 | 0,09 | 2,88 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,4 | 146,2 | 0,09 | 0,4 | 0,2 | 0,00 | 0,4 | 122,5 | 32,5 | 79 | 23,5 | 1,95 | 0,00 | 15,45 | 7,25 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 811 | 24,82 | 20,04 | 118,55 | 836,01 | 0,48 | 0,78 | 32,58 | 591,6 | 10,73 | 1463,91 | 169,51 | 441,7 | 133,36 | 6,18 | 219,42 | 29,62 | 478,9 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1311 | 42,12 | 35,43 | 258,09 | 1649,93 | 0,66 | 1,09 | 45,92 | 619,54 | 19,54 | 1662,54 | 392,28 | 732,49 | 186,28 | 8,91 | 266,94 | 34,28 | 529,33 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.

День: 10
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
Категория: школьники ВЗ

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | Завтрак | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0,00 | 129,1 | 24,79 | 13,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 | | | | | | | |
| 90/А/К | Птица тушеная в соусе | 100 | 9,01 | 7,26 | 4,55 | 119,76 | 0,05 | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0,00 | 139,15 | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7 | 7,95 | 152,22 | | | | | | | |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 6,39 | 4,25 | 37,28 | 212,93 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 14,56 | 0,08 | 104,33 | 19,88 | 121,48 | 42,75 | 1,43 | 55,13 | 1,44 | 14,61 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 4,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 555 | 20,06 | 13,88 | 85,31 | 599,29 | 0,3 | 0,29 | 10,59 | 166,42 | 0,23 | 439,66 | 93,84 | 284,12 | 77,73 | 4,02 | 131,17 | 16,53 | 182,5 | | | | | | | |
| | Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | Итого за Витаминизация | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежих овощей с яблоками | 60 | 0,65 | 3,7 | 6,72 | 62,34 | 0,01 | 0,02 | 2,24 | 0,5 | 0,00 | 132,77 | 44,02 | 18,14 | 9,4 | 0,84 | 73,19 | 0,29 | 8,27 | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1 | 4,55 | 4,97 | 13,44 | 126,74 | 0,14 | 0,05 | 4,32 | 160,96 | 0,00 | 335,06 | 32,49 | 76,6 | 27,9 | 1,44 | 73,51 | 2,01 | 21,52 | | | | | | | |
| 272/330 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250 | 15 | 29,63 | 40,23 | 486,67 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | |
| | Итого за Обед | 771 | 25,72 | 39,71 | 119,7 | 966,17 | 0,47 | 0,48 | 8,31 | 253,5 | 0,36 | 609,41 | 158,82 | 245,79 | 65,53 | 5,1 | 170,37 | 14,08 | 56,95 | | | | | | | |
| | Витаминизация 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | | | | |
| | Итого за Витаминизация 2 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | | | | |
| | Итого за День | 1626 | 47,18 | 53,99 | 235,01 | 1697,26 | 0,81 | 0,79 | 26,9 | 422,92 | 0,59 | 1279,8 | 280,74 | 455,34 | 159,09 | 11,63 | 303,3 | 30,87 | 246,49 | | | | | | | |