

Согласовано

«ККЦП ЗАПАД»

/И.В. Юдина /

2023 г

января



Директор А.И. Артемьев

« 09 » _____ 2023 год.

Родительский комитет А.И.

« 09 » _____ 2023 год.



Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений Самарской области Богатовского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьники

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	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
268	Биточки из мяса с соусом,	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45
202/304	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	16,21	23,21	79,49	587,48	0,34	0,19	5,58	99,34	0,19	145,78	68,76	178,8	33,08	3,69	78,39	2,54	37,26
Обед																			
62	Салат из моркови с сахаром..	60	0,75	0,06	6,96	31,38	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
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
265	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,99	14,64	77,7	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	18,22	26,45	108,36	759,48	0,43	0,51	18,5	1556,54	0,34	649,32	105,69	309,03	91,25	5,04	145,82	14,94	102,92
Итого за день		1266	34,43	49,66	187,85	1346,96	0,77	0,7	24,08	1655,88	0,53	795,1	174,45	487,83	124,33	8,73	224,21	17,48	140,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: школьники

№ репц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
57	Салат из редьки*	60	1,05	3,71	3,87	56,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64	
259	Жаркое по-домашнему*	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	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	3,04	0,32	19,68	93,76	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		500	17,6	27,39	68,53	585,56	0,47	0,41	26,93	15,51	0,12	1010,07	169,46	307,66	76,89	4,3	93,59	4,53	75,69	
Обед																				
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	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	
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33	
268	Шницель из мяса с соусом,	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00	
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,99	14,64	77,7	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	21,03	26,57	120,82	802,68	0,51	0,54	28,06	245,49	2,44	641,01	159,43	351,53	84,48	6,68	170,36	50,86	59,24	
Итого за день		1271	38,63	53,96	189,35	1388,24	0,98	0,95	54,99	261	2,56	1651,08	328,89	659,19	161,37	10,98	263,95	55,39	134,93	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
209	Яйцо вареное **	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,22	0,00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,59	26,14		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	252,84	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56		
382	Какао с молоком.	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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	3,04	0,32	19,68	93,76	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	18,8	15,56	76,35	570,15	0,2	0,6	1,04	124,55	2,57	438,62	268,15	354,33	70,39	3,25	62,74	21,01	90,72		
Обед																					
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28		
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	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		
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24		
802/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	18,68	207,87	138,25	4,66					
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,99	14,64	77,7	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		786	23,59	31,61	123,67	844,06	0,67	0,46	19,19	250,35	1,83	657,4	133,89	440,37	194,86	8,71	169,51	18	80,18		
Итого за день		1291	42,39	47,17	200,02	1414,21	0,87	1,06	20,23	374,9	4,4	1096,02	402,04	794,7	265,25	11,96	232,25	39,01	170,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: школьники

№ 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	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																				
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	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	
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2	
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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	
383/АК	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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	18,02	19,05	89,39	598,42	0,15	0,18	19,44	47,31	8,56	307,8	128,34	172,31	36,94	2,9	95,74	7,77	144,71	
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67	
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне	200/1	2,2	2,35	15,76	90,59	0,07	0,04	5,68	97,13	0,00	310,69	19,32	47,25	17,9	0,77	73,62	0,21	22,05	
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,37	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81	
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37	
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,99	14,64	77,7	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	30,38	22,97	111,2	772,04	0,61	0,53	12,33	244,64	0,35	1162,59	175,25	419,91	126,28	7,78	239,5	24,83	168,01	
Итого за день		1311	48,4	42,02	200,59	1370,46	0,76	0,71	31,77	291,95	8,91	1470,39	303,59	592,22	163,22	10,68	335,24	32,6	312,72	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: школьники

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			4	5	6																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,88	3,05	5,43	52,69	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	6,69	6,63	11,09	158,94	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 м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	63,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94			
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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	550	13,88	14,38	71,2	516,63	0,27	0,31	20,4	221,95	5,6	955,56	106,64	215,7	69,45	3,28	163,48	12,58	259,6			
Обед																						
10	Салат из зеленого 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			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью: Гуляш мясной*	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36			
260	Рис отварной с м/сливочным	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82			
304	Компот из смеси сухофруктов + витамин	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88			
349	Хлеб пшеничный	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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 ржано пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	Итого за Обед	777	19,77	30,23	114,37	827,45	0,45	0,46	14,86	253,18	0,4	421,27	158,94	320,53	79,11	4,92	183,48	13,05	70,4			
	Итого за День	1327	33,65	44,61	185,57	1344,08	0,72	0,77	35,26	475,13	6	1376,83	265,58	536,23	148,56	8,2	346,96	25,63	330			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: школьники

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б			У				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			Ж	Ж	У	8	9	10															11	12
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 с сахаром,	60	0,75	0,06	6,96	31,38	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					
265	Плов с мясом,	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79					
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		500	14,8	20,58	91,11	609,28	0,34	0,26	25,94	1396,1	2,2	271,74	51,77	229,88	60,71	2,77	85,98	2,51	84,27					
Обед																								
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77	0,01	0,02	8,26	120,8	0,00	119,44	24,62	16,14	8,93	0,31	36,63	3,73	3,57					
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11					
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24					
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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 + витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,99	14,64	77,7	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		796	48,19	30,4	118,53	836,27	0,44	0,48	17,93	476,99	2,33	778,55	129,43	305,84	69,86	5,49	214,18	16,15	168,9					
Итого за День		1296	62,99	50,98	209,64	1445,55	0,78	0,74	43,87	1873,09	4,53	1050,29	181,2	535,72	130,57	8,26	300,16	18,66	253,17					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
ПР	Икра кабачковая...	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	
268	Котлеты из мяса с соусом.	100	7,09	12,91	12,28	189,73	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	10,57	80,19	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18		
302/17	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,00	0,02		18,68	207,87	138,25	4,66					
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак		544	19,7	24,53	87,12	644,43	0,58	0,18	6,1	81,45	0,47	71,74	337,61	163,75	7,38	23,65	2,51	23,89		
Обед																				
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	92,94	0,02	0,02	5,22	240,62	0,00	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29		
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93		
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	437,71	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	598,2	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	0,03	130	86,8	0,00	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед		726	17,21	29,78	87,41	870,47	0,49	0,56	157,33	494,06	0,33	1037,29	284,86	75,85	4,77	110,76	16,96	80,57		
Итого за день		1270	36,91	54,31	174,53	1514,9	1,07	0,74	163,43	575,51	0,8	1129,24	622,47	239,6	12,15	134,41	19,47	104,46		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: школьники

День: среда
Неделя: 2

№ 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	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	4	5	6	6														
1	2	3																				
Завтрак																						
ПР	Печенье,....	60	4,2	11,4	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00		
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	0,16	0,52	26,7	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	1,76	1,11	7,92	1,28	2,4	9,8	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	0,07	0,13	13,29	183,81	111,63	106,79	30,67	0,44	1,28	2,4	1,76	0,44	1,28	2,4	9,8	17,6	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,12	0,00	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	1,76	0,44	1,28	2,4	9,8	62,55	
Итого за Завтрак																						
Обед																						
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	0,02	2,39	120,87	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	0,08	0,77	73,67	0,21	22,58		
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	0,08	5,92	161,13	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	0,07	0,77	73,67	0,21	22,58		
268	Шницель из мяса с соусом, сливочным	100	7,09	13,41	12,28	0,24	1,34	80,04	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18	4,17	55,93	8,07	18,5		
198	Пюре из бобовых с маслом	150	13,47	4,44	31,38	0,4	0,09	14,34	505,67	76,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5	4,17	55,93	8,07	18,5		
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	0,02	0,23	0,54	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87	0,45	0,11	0,08	30,87		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,09	0,00	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	0,05	0,12	0,00	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед																						
1276		1276	47,54	51,18	201,68	1,17	11,04	416,91	1653,71	446,99	827,96	235,3	12,84	244,85	37,41	172,05	12,84	244,85	37,41	172,05		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: школьники

№ 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	D	K	Ca	P	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																				
338	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04	
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стуженым*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5	
382	Какао с молоком..	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	18,52	13,79	116,12	667,35	0,18	0,47	4,97	42,14	0,52	603,59	294,97	351,66	75,76	4,26	57,64	7,36	80,11	
Обед																				
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	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	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	
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	9,63	11,45	165,67	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92	
202/309	Макаронные изделия отварные**	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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	
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,16	0,07	21,94	96,28	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,99	14,64	77,7	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	23,82	24,07	115,43	781,09	0,43	0,5	19,23	1097,06	0,42	738,95	128,95	298,67	91,6	5,75	204,29	17,95	161,09	
Итого за день		1311	42,34	37,86	231,55	1448,44	0,61	0,97	24,2	1139,2	0,94	1342,54	423,92	650,33	167,36	10,01	261,93	25,31	241,2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: школьники

№ 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	D	K	Ca	P	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																				
54	Салат из свеклы с яблоками***	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	0,02	2,2	0,48	0,00	130,3	39,92	17,12	9,02	0,81	37,93	0,29	8,1	
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2	
303/АК	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03	
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		550	18,31	19,08	67,65	518,86	0,23	0,29	3,8	36,45	0,19	426,26	95,68	244,01	107,04	5,35	147,85	10,54	134,13	
Обед																				
39	Салат овощной с кукурузой и морковью.	60	0,98	3,76	5,98	57,69	0,03	0,02	3,23	300,61	0,00	124,74	17,81	28,74	12,46	0,39	36,96	0,1	15,47	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	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, тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55	
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	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	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,99	14,64	77,7	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		777	20,97	19,82	103,44	773,59	0,36	0,57	23,65	859,95	10,51	1461,07	188,75	387,32	121,37	4,58	272,73	22,22	482,05	
Итого за день		1327	39,28	38,9	171,09	1292,45	0,59	0,86	27,45	896,4	10,7	1887,33	284,43	631,33	228,41	9,93	420,58	32,76	616,18	