



Директор ООО «КП Южный»
И.А. Ларионова /

« 25 » августа 2021г



S=RU, O=ГБОУ
СОШ
пос.Алексеевский,
CN=Зимина
Л В ,
E-Alexshool1992@yand
ex.ru
009e6432746aa0602
с
2022-04-05 15:44:01

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Мобильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			«=Р =» тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			g		y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,90	193,60	46,52	0,99
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,50	24,4	0,00	152,2	124,50	21,34	0,48
ПР	Батон порионно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		503	15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,1	442,7	75,26	1,95
Обед														
ПР	Икда кабачковая	1 60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
278/759	Пюре картофельные тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	168,73	15,78	5,03
1202/309	Макаронные изделия отварные	1 150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	4,27
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		796	23,21	31,08	118,31	866,25	0,61	32,47	6,69	1,368	292,13	264,99	106,49	113,38
Итого за день		1299	43,89	48,78	194,16	1392,61	0,84	35,37	69,62	11,977	790,26	707,69	181,75	115,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Мобильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса 'о ..'	Пищевые вещества			Химическая энергетическая * ^e _f kJ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,85	3,09	5,35	52,75	0,02	20,15	1,27	0,46	28,68	17,45	9,54	0,34
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	10,81
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		544	12,85	13,39	66,09	436,12	0,32	41,12	1,29	0,72	187,3	218,4	67,06	7,45
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на мясном бульоне	200/1	1,94	4,17	9,94	89,49	0,06	10,2	0,05	0,73	37,79	33,92	14,28	0,53
260	Гуляш из отварной свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
389	Соус фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлебобулочные	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		781	24,7	44,18	112,27	951,16	0,69	22,81	0,05	0,76	557,3	328,8	96,31	9,26
Итого за день		1325	37,55	57,57	178,36	1387,28	1,01	63,93	1,34	1,48	744,6	547,3	163,37	16,71

Примерное меню и пищевая ценность **ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№-рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			•=Р - тическаFl *e ^H T°	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					у		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I Завтрак														
174	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	219,78	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05
174	Каша молочная шк. Утренняя	250/5	9,44	9,33	63,17	374,41	0,2	1,62	0,04	0,05	189,7	192,0	189,7	2,06
179	Коричный напиток с молоком	230	1,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,30	125,7	90	14	0,13
179	Батон шоколадно-ореховый	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		535	18,67	18,81	132,19	775,61	0,33	2,92	22,04	0,05	419,9	346,5	217,6	3,6
Обед														
49	Салат "Витаминный"	60	0,9	3,7	6,67	63,75	0,02	11,25	0,87	1,09	23,17	21,52	10,33	0,31
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,44	4,75	7,56	78,75	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	19,92	89	14,2	0,98
303/Акт	Каша гречневая вязкая	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,6	0,00	0,02	0,02	16,06	114,7	75,47	2,58
Акт	Напиток фруктовый + С	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
179	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
179	Хлеб джандой	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	10,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		786	20,96	28,29	98,07	739,12	0,69	42,27	11,31	2,23	271,6	365,6	150,6	7,41
Итого за день		1321	39,63	47,1	230,26	1514,73	1,02	45,19	33,35	2,28	691,6	712,2	368,2	11,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Мобильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Λ "н" тическая с	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			g				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,8d	196,6d	37,96	0,94
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон пооционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		560	13,39	8,05	122,88	616,61	0,19	20	0,22	0,07	264,03	32,67	70,36	4,63
Обед														
62	Салат из модкови с сахаром	60	0,75	0,06	6,73	30,98	0,03	2,88	0,00	5,18	29,44	31,68	21,89	0,41
103	Суп картофельный с вермишелвю, цыпленком и зеляныл	10/200/1	4,85	3,7	16,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
301	Кнели wДиные с соУсом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88
302	Каша пшеничная вязкая	150	4,29	3,38	23,4	148,92	0,12	0,00	0,02	0,01	8,32	99,27	0,46	1,69
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб джаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		791	25,78	22,46	116,76	781,56	0,61	19,38	0,1	6,3	284,90	342,0E	87,24	7,21
Итого за день		1351	39,17	30,51	239,64	1398,17	0,8	39,38	0,32	6,37	549,01	574,6d	157,6	11,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Мобильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

№-реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			≤P = тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					у		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий порционно	60	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	2,45	0,00	0,01	8,5	15	7	0,25
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,388
202/309	Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		по	17,31	18,08	69,25	508,85	0,28	4,34	0,01	0,04	139,2	139,5	57,6	7,35
Обед														
39/АК1	Салат Степной с квашеной капустой	1 60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью квашеной капустой	200/5/2	1,61	4,7	8,99	84,7	0,05	17,87	5,96	0,83	41,48	45,19	21,03	0,95
1290/АК1	Птица тушеная в соусе	1 50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
198	Горох отварной	1 150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,31	159,64	14,53
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	64	0,00	0,00	688	352	192	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	348	132	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		787	35,05	24,77	120,57	847,02	0,92	30,93	7,12	2,57	361,82	442,48	134,75	9,314
Итого за день		1327	52,36	42,85	189,82	1355,87	1,2	35,27	7,13	2,61	501,02	582,07	192,35	16,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПОР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00
173	Каша молочная геркулесовая с	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	33,42	71	0,91
1883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон подионио.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		535	14,78	11,92	91,51	530,62	0,23	1,13	0,03	0,02	374,63	52,91	74,9	1,3
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растителвным	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	6,88	6,72	11,47	133,8	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08
278/759	ТеФтели тушеные в соvce	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Акт	Каша гдечневая вязкая	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,70	75,47	2,58
342	Компот из св.яблок+ С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	10,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб джаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	10,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		806	31,8	29,82	112,69	855,35	0,78	32,35	0,16	2,1	387,91	30,61	172,31	12,29
ИТОГО 3й ДВНЬ		1341	46,58	41,74	204,2	1385,97	1,01	33,48	0,19	2,12	662,53	683,6	1247,2	13,59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49
202/309	Макадонные изделия отважные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		ы4	20,73	39,5	65,08	697,04	0,47	5,94	0,00	0,99	136,15	221,24	67,44	8,15
Обед														
11	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,6	5,2	55,74	0,04	5,7	0,00	0,00	17,68	33,06	7,98	0,46
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикаделвки из рыбы с томатным соусом.	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	66,6	27,75	5,05
389	Сок томатный	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб жваной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за обед		786	19,62	17,386	95,55	620,397	0,363	55,395	6,75	1,16	03,1	15,7	102,3	11,86
Итого за день		1330	40,35	57,36	160,63	1318,01	1,31	61,89	6,75	2,15	39,3	36,9	169,7	20,01

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

День: 8
Неделл: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Сосиски отварные	50	5,27	11,46	0,18	131	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
174	Каша молочная рисовая гидролизатом	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	94,54	45,57	0,69
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон подионно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за *ав+Ра^		535	17,15	22,56	89,13	634,98	0,16	9,48	11,03	0,04	395,14	38,57	66,47	4,42
Обед														
39/ АКТ	Салат Степной с ветчиной	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
295	Паниель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
198	Горох отварной	150	13,16	4,89	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
Акт	Напиток Фруктовый + С	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ячменный	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		767	31,83	28,35	128,23	894,38	0,97	33,02	7,28	2,16	354,38	424,38	138,4	9,3
Итого за день		1322	48,98	50,91	217,36	1529,36	1,13	42,5	18,31	2,2	749,5	762,91	104,86	13,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (ОВЗ)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		»1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	124,37	12,42	0,79
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	6,84	14,11	9,86	193,79	0,19	3,34	0,03	0,02	9,97	75,58	19,15	1,12
303/Акт	Каша гречневая вязкая	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,79	75,47	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,3	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	8,1	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		540	15,85	23,98	67,17	555,88	0,48	9,2	0,05	0,04	133,58	249,04	121,36	6,44
Обед														
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на	200/1	4,85	3,7	16,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
260	Гуляш из отварной свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
171	Каша пшеничная с маслом	150	4,45	4,14	31,75	181,87	0,04	0,00	0,02	0,02	29,54	154,43	20,4	0,91
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб джаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		751	27,35	42,46	112,75	946,38	0,74	28,94	0,07	0,79	262,88	457,22	100,1	6,91
Итого за день		1321	43,2	66,44	179,92	1502,26	1,22	38,14	0,12	0,83	396,44	706,26	221,44	13,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салау из белокачанной капусты с морковью и растительным	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
229/Акт	Рыба. тушеная с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	111,49	0,05	3,73	0,09	1,62	39,07	162,14	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
389	Сок Фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		в то	17,8	13,06	64,16	458,41	0,35	47,4	0,1	2,21	3200,41	307,5	104,2	10,14
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью на курином бульоне	200/1	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
304	Пудинг отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов +	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб джаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		7в1	26,71	33,78	134,08	948,54	0,64	18,91	1,2	1,3	597,4	326,9	117,1	6,73
Итого за день		1321	44,51	46,84	198,26	1406,95	0,99	66,31	1,3	3,51	797,8	634,0	221,3	16,87