Утверждаю:

Директор ООО «КДП ЗДОРОВ и СЫТ»

_____ К. Ю. Волошко /

« 28 » апреля 2021г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Заволжье

_____ /

« 30 » апреля 2021 год.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
ПР	Сыр плавленный	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	164,93	193,65	46,52	0,99
382	Какао с молоком..	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0.00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Батон порционно.	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	498,13	442,71	75,26	1,95
Обед														
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
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	Тефтели тушеные в соусе	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
202/309	Макаронные изделия отварные ,	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
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	28,21	31,08	118,1	866,25	0,61	32,47	6,69	1,68	292,13	264,92	106,49	13,38
Итого за день		1299	43,89	48,78	194,16	1392,61	0,84	35,37	69,62	1,97	790,26	707,63	181,75	15,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
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
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	0,81
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	Батон порционно.	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		544	12,84	16,32	65,11	458,39	0,33	26,02	1,19	0,8	177,62	225,92	68,73	7,58
Обед														
47	Салат из квашеной капусты*	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0.00	0.00	25,25	18,55	8,62	0,35
102/Акт	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	4,22	9,45	9,94	141,69	0,14	10,2	0,01	0,73	17,59	60,16	18,12	0,8
260	Гуляш мясной"	50/50	10,64	28,19	2,89	307,83	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
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0.00	8		0.00	12,96	3,2	4,6	0,14
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		791	26,47	48,83	116,98	1013,22	0,75	36,02	0,01	0,75	543,8	343,78	95,27	6,32
Итого за день		1335	39,31	65,15	182,09	1471,61	1,08	62,04	1,2	1,55	721,42	569,7	164	13,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
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
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
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	Батон порционно.	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		540	13,42	22,48	65,66	521,5	0,31	13,3	0,07	0,08	141,44	235,14	98,96	4,31
Обед														
75	Икра морковная:	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью,	200/5/2	1,87	4,95	9,85	91,43	0,05	8,54	5,89	0,83	45,16	45,94	21,3	0,99
301	Кнели куриные 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
198	Горох отварной.,	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0.00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
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 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	32,12	25,32	126,15	860,74	0,93	16,89	6,1	5,28	386,19	424,36	142,9	10,24
Итого за день		1327	45,54	47,8	191,81	1382,24	1,24	30,19	6,17	5,36	527,63	659,5	241,86	14,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0.00	0.00	0.00	7,25	22,5	5	0,53
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69
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	Батон порционно.	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		510	11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04	264,04	244,79	58,87	2,45
Обед														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой.	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
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	4,6	6,16	8,64	108,4	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88
259	Жаркое из птицы.	250	12,11	14,71	25,58	283,43	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0.00	27,63	114,8	0,02	0,6	0.00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
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		797	26,12	27,28	111,92	799,09	0,67	60,26	11,59	2,15	289,39	372,16	126,77	6,41
Итого за день		1307	37,95	39,3	214,96	1368,04	0,83	61,99	11,62	2,19	553,43	616,95	185,64	8,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
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
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
202/309	Макаронные изделия отварные ,	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
383/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 порционно.	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		540	17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58	159,25	131,95	49,2	5,96
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
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью..*	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
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	9,65	7,16	53,75	318,04	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
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 ,	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		715	22,2	17,36	127,88	756,06	0,49	22,2	0,18	0,76	331,93	350,23	94,17	6,01
Итого за день		1255	39,27	40,28	218,81	1392,41	0,69	28,3	0,19	1,34	491,18	482,18	143,37	11,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
ПР	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
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46
Акт	Напиток шоколадный Nesguik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0.00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционно.	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	14,71	11,57	72,96	455,48	0,15	9,02	11,04	0,02	484,67	181,19	31,2	3,29
Обед														
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
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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	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 гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
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 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		797	26,92	31,35	108,86	828,22	0,72	27,87	6,27	1,68	261,44	340,03	146,41	11,19
Итого за день		1332	41,63	42,92	181,82	1283,7	0,87	36,89	17,31	1,7	746,11	521,22	177,61	14,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
75	Икра морковная:	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6
16/759	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13
202/309	Макаронные изделия отварные ,	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	Батон порционно.	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		544	21	17,02	73,05	528,77	0,17	8,75	0,16	4,44	140,85	242,96	69,89	6,25
Обед														
акт	Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репчатым*,	60	0,86	3,07	2,3	41,4	0,03	4,35	0,01	0,03	16,01	23,21	10,21	0,44
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	Фрикадельки 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	86,6	27,75	5,05
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		786	19,34	17,42	104,46	654,63	0,6	51,33	6,76	1,19	319,98	315,34	114,02	9,74
Итого за день		1330	40,34	34,44	177,51	1183,4	0,77	60,08	6,92	5,63	460,83	558,3	183,91	15,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
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
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционно.	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		630	24,28	11,39	105,35	621,57	0,32	31,8	32,45	1603,25	197,66	282,8	115,22	8,83
Обед														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой.	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
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью..*	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
295	Шницель 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	4,99	33,83	231,65	0,48	0.00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32
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		791	35,36	27,48	132,14	916	0,98	121,38	1,14	3,11	367,85	433,16	137,42	9,38
Итого за день		1421	59,64	38,87	237,49	1537,57	1,3	153,18	33,59	1606,36	565,51	715,96	252,64	18,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0.00	0.00	21,28	24,37	12,42	0,79
295/Акт	Котлеты рубленые 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
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0.00	0.00	32,53	128,8	0.00	0,17	0.00	0.00	0,2	0.00	0.00	0,03
ПР	Батон порционно.	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		540	15,77	21,6	84,86	595,08	0,26	7,6	0,01	0,03	159,52	205,82	103,53	4,48
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
108/109	Суп картофельный с клецками , мясом цыпленка и зеленью*	10/200/1	5,5	5	18	139	0,1	10,2	0,13	0,73	27,93	75,74	20,04	1,03
259	Жаркое из птицы.	250	12,11	14,71	25,58	283,43	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34
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 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		791	25,04	26,28	108,71	772,8	0,67	52,31	0,27	0,81	251,73	360,53	107,84	6,95
Итого за день		1331	40,81	47,88	193,57	1367,88	0,93	59,91	0,28	0,84	411,25	566,35	211,37	11,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	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														
47	Салат из квашеной капусты*	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0.00	0.00	25,25	18,55	8,62	0,35
290	Филе птицы тушеное в соусе	50/50	11,51	8,66	3,31	137,22	0,05	2,62	15,04	0,36	41,68	79,13	4,98	0,94
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
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	Батон порционно.	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		540	18,1	17,41	59,62	467,78	0,25	36,06	15,04	0,4	199,16	212,02	49,65	7,57
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) . мясом птицы и зеленью.	10/200/2	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
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
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0.00	27,63	114,8	0,02	0,6	0.00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
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		792	24,73	34,54	122,22	899,87	0,69	18,25	1,22	1,32	580,45	351,81	115,22	6,65
Итого за день		1332	42,83	51,95	181,84	1367,65	0,94	54,31	16,26	1,72	779,61	563,83	164,87	14,22