Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат детского питания «Здоров и Сыт»

_____/К. Ю. Волошко/

«08» января 2021 г.

Согласовано:

Директор школы

_____/Аушкалиева Ж.С./

«11» января 2021 г.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей (ОВЗ) учащихся общеобразовательных учреждений Пестравского района Самарской области

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** понедельник **Сезон:** Осенне-зимний

**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 "Хохланд" | 1 | 1,6 | 4,32 | 0,78 | 48,48 | 0.00 | 0,1 | 0,02 | 0,05 | 80 | 96 | 3,2 | 0,11 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/5 | 6,16 | 7,7 | 33,05 | 230,35 | 0,13 | 1,3 | 22,02 | 0,02 | 131,25 | 157,52 | 37,02 | 0,81 |
| 382 | Какао с молоком.. | 200 | 3,87 | 3,9 | 25,72 | 153,46 | 0,04 | 1,3 | 22 | 0.00 | 122,6 | 116,2 | 21,64 | 0,75 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 13,94 | 16,82 | 75,42 | 513,11 | 0,22 | 2,7 | 44,04 | 0,07 | 340,45 | 389,22 | 65,76 | 2,03 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая..* | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,4 | 49,2 | 0,01 | 2,8 | 0.00 | 0,37 | 16,4 | 14,8 | 6 | 0,28 |
| Акт | Солянка домашняя с зеленью* | 20/200/1 | 4,18 | 11,14 | 8,96 | 157,33 | 0,08 | 12,66 | 1,04 | 0,01 | 23,03 | 77,98 | 19,66 | 1,1 |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 60/50 | 7,48 | 19,98 | 12,38 | 259,26 | 0,26 | 3,22 | 0,04 | 0,36 | 28,68 | 91,81 | 18,61 | 1,3 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,33 | 4,18 | 36,46 | 204,84 | 0,09 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 16,39 | 46,91 | 8,5 | 0,87 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,44 | 0.00 | 28,85 | 117,16 | 0.00 | 0,63 | 0,01 | 0.00 | 44,82 | 15,42 | 6,02 | 1,26 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 23,98 | 41,25 | 120,59 | 953,99 | 0,69 | 19,49 | 1,11 | 0,76 | 188,72 | 310,52 | 80,69 | 6,74 |
| **Итого за день** | | | 37,92 | 58,07 | 196,01 | 1467,1 | 0,91 | 22,19 | 45,15 | 0,83 | 529,17 | 699,74 | 146,45 | 8,77 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** вторник **Сезон:** Осенне-зимний

**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 |
| 229/Акт | Рыба, тушенная с овощами, | 50/50 | 10,46 | 5,57 | 4,88 | 111,49 | 0,09 | 4,85 | 0,09 | 1,62 | 43,45 | 168,36 | 44,69 | 0,85 |
| 312 | Пюре картофельное , | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,16 | 5,94 | 4,97 | 0,04 | 46,55 | 97,26 | 33 | 1,23 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.00 | 18,2 | 76,8 | 0,02 | 4 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,71 | 14,22 | 77,95 | 515,36 | 0,34 | 14,79 | 5,06 | 1,66 | 117,85 | 321,62 | 94,59 | 3,57 |
| **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 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью | 10/200/1 | 3,37 | 7,47 | 9,94 | 120,47 | 0,11 | 10,2 | 0,01 | 0,73 | 17,17 | 50,32 | 16,68 | 0,7 |
| 250 | Бефстроганов из говядины, | 40/40 | 8,6 | 15,71 | 4,61 | 194,46 | 0,04 | 1,98 | 0,03 | 0,01 | 25,92 | 99,96 | 13,44 | 1,31 |
| 304 | Рис отварной . | 150 | 4,04 | 4,6 | 39,43 | 215,25 | 0,04 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 16,56 | 84,75 | 27,69 | 0,64 |
| 387 | Напиток из смородины + С витамин | 200 | 0,06 | 0,02 | 26,76 | 107,46 | 0.00 | 1,85 | 4 | 0.00 | 2,24 | 2 | 1,4 | 0,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 22,72 | 33,85 | 117,95 | 867,59 | 0,46 | 25,46 | 4,93 | 1,85 | 144,46 | 322,15 | 91,44 | 5,11 |
| **Итого за день** | | | 41,43 | 48,07 | 195,9 | 1382,95 | 0,8 | 40,25 | 9,99 | 3,51 | 262,31 | 643,77 | 186,03 | 8,68 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** среда **Сезон:** Осенне-зимний

**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 | Кукуруза консервированная порционно.* | 25 | 0,55 | 0,1 | 2,8 | 14,3 | 0,01 | 1,2 | 0,5 | 0,01 | 10,5 | 10,25 | 3,25 | 0,09 |
| 265 | Плов с мясом. | 40/150 | 10,01 | 21,62 | 39,58 | 394,52 | 0,27 | 3,51 | 0,1 | 1,08 | 23,65 | 157,81 | 43,55 | 1,5 |
| 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 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 13,07 | 22,67 | 73,22 | 550,77 | 0,33 | 4,81 | 0,6 | 1,09 | 46 | 195,8 | 55,1 | 2,82 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец порционно | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,14 | 5,34 | 0.00 | 0,72 | 1,95 | 0.00 | 7,74 | 8,91 | 3,11 | 0,15 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью, | 200/5/2 | 1,66 | 5,04 | 9,83 | 91,87 | 0,04 | 15,87 | 0,05 | 0,82 | 40,6 | 44,03 | 19,8 | 0,94 |
| 256 | Мясо тушеное | 40/40 | 6,09 | 17,22 | 2,11 | 187,78 | 0,22 | 1,49 | 0,04 | 0,29 | 12,05 | 73,32 | 12,99 | 0,85 |
| 171 | Каша перловая с маслом. | 150 | 4,53 | 4,16 | 32,18 | 184,28 | 0,06 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 25,07 | 158,63 | 19,68 | 0,92 |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,83 | 127,8 | 0,01 | 5,43 | 0,02 | 0,01 | 6,9 | 4,42 | 7,62 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 18,34 | 28,96 | 103,63 | 763,27 | 0,58 | 23,69 | 2,08 | 1,14 | 151,76 | 352,91 | 85,1 | 5,74 |
| **Итого за день** | | | 31,41 | 51,63 | 176,85 | 1314,04 | 0,91 | 28,5 | 2,68 | 2,23 | 197,76 | 548,71 | 140,2 | 8,56 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** четверг **Сезон:** Осенне-зимний

**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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного | 50 | 1,56 | 2,73 | 3,94 | 46,57 | 0,05 | 4,21 | 36,1 | 0,01 | 11,05 | 32,35 | 9,73 | 0,65 |
| 268 | Шницель из мяса с соусом | 50/30 | 7,27 | 16,5 | 10,83 | 220,9 | 0,29 | 1,24 | 0,02 | 0,22 | 19,55 | 75,46 | 16,62 | 1,32 |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая, | 150 | 8,91 | 5,93 | 39,9 | 248,61 | 0,3 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 18,68 | 207,87 | 138,25 | 4,66 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 3,44 | 28,16 | 156,65 | 0,04 | 1,3 | 22 | 0.00 | 120,4 | 90 | 14 | 0,16 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 23,25 | 29,5 | 98,7 | 753,55 | 0,73 | 6,75 | 58,14 | 0,25 | 176,28 | 425,18 | 182,5 | 7,15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками , | 60 | 0,74 | 3,66 | 5,71 | 59,16 | 0,01 | 5,97 | 0.00 | 0,01 | 17,31 | 18,94 | 11,69 | 0,9 |
| 99 | Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью | 10/200/5/2 | 3,78 | 6,33 | 9,34 | 109,45 | 0,08 | 18,88 | 5,07 | 0,74 | 36,96 | 63,28 | 21,2 | 0,88 |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 50/30 | 10,48 | 7,28 | 5,49 | 129,5 | 0,05 | 0,72 | 0,05 | 0,22 | 17,84 | 88,63 | 13,57 | 0,8 |
| 198 | Горох отварной., | 150 | 16,6 | 4,06 | 34,7 | 242,43 | 0,65 | 0.00 | 0,03 | 0,02 | 70,8 | 165,35 | 63,72 | 5,09 |
| 383/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0.00 | 0.00 | 32,53 | 130,12 | 0.00 | 0,17 | 0.00 | 0.00 | 0,2 | 0.00 | 0.00 | 0,03 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 37,35 | 23,68 | 118,31 | 836,86 | 1,04 | 25,92 | 5,15 | 0,99 | 202,51 | 399,8 | 132,08 | 9,63 |
| **Итого за день** | | | 60,6 | 53,18 | 217,01 | 1590,41 | 1,77 | 32,67 | 63,29 | 1,24 | 378,79 | 824,98 | 314,58 | 16,78 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** пятница **Сезон:** Осенне-зимний

**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..* | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,4 | 49,2 | 0,01 | 2,8 | 0.00 | 0,37 | 16,4 | 14,8 | 6 | 0,28 |
| 295 | Биточки из птицы с соусом томатным | 50/30 | 9,5 | 8,26 | 11,45 | 158,49 | 0,11 | 1,22 | 0,04 | 0,22 | 16,64 | 74,73 | 14,99 | 1,05 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,33 | 4,18 | 36,46 | 204,84 | 0,09 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 16,39 | 46,91 | 8,5 | 0,87 |
| 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 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,17 | 16,99 | 82,25 | 554,5 | 0,26 | 5,52 | 0,06 | 0,61 | 62,68 | 164,95 | 38,21 | 3,45 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью | 10/200/1 | 4,38 | 3,44 | 16,9 | 116,08 | 0,1 | 4,2 | 0,01 | 0,73 | 25,07 | 69,23 | 22,28 | 0,99 |
| 259 | Жаркое из птицы , | 50/150 | 13,14 | 13,17 | 21,55 | 270,58 | 0,2 | 6,5 | 0,08 | 0,02 | 28,82 | 159,64 | 40,55 | 1,94 |
| 348 | Компот из кураги +С витамин | 200 | 0,64 | 0.00 | 28,93 | 118,28 | 0,02 | 1,03 | 0.00 | 0,7 | 32,42 | 29,22 | 21,02 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 24,76 | 22,05 | 103,27 | 723,89 | 0,59 | 32,06 | 1,36 | 1,91 | 174,39 | 339,14 | 115,29 | 5,9 |
| **Итого за день** | | | 42,93 | 39,04 | 185,52 | 1278,39 | 0,85 | 37,58 | 1,42 | 2,52 | 237,07 | 504,09 | 153,5 | 9,35 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** понедельник **Сезон:** Осенне-зимний

**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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 54 | 6,86 | 6,21 | 0,38 | 84,78 | 0,04 | 0.00 | 1,4 | 0.00 | 29,7 | 77,76 | 6,48 | 1,35 |
| 181 | Каша молочная манная | 200/5 | 6,13 | 7,14 | 31,72 | 215,66 | 0,08 | 1,3 | 22,02 | 0,02 | 131,2 | 118,6 | 19,83 | 0,47 |
| Акт | Напиток шоколадный Nesquik | 200 | 4,15 | 2,11 | 8,98 | 71,55 | 0,02 | 0,65 | 11 | 0.00 | 60,1 | 45 | 7 | 0,07 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,45 | 16,36 | 56,95 | 452,81 | 0,19 | 1,95 | 34,42 | 0,02 | 227,6 | 260,86 | 37,21 | 2,25 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом , | 60 | 0,99 | 3 | 9,24 | 68,26 | 0,01 | 5,12 | 0.00 | 0,01 | 27,21 | 27,38 | 17,78 | 0,92 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1 | 4,63 | 5,87 | 14,9 | 130,95 | 0,1 | 13,48 | 0,01 | 1,16 | 22,94 | 54,61 | 22,99 | 0,81 |
| 139/Акт | Бигус с колбасой | 200 | 10,41 | 17,76 | 15,11 | 262,58 | 0,19 | 79,36 | 5,2 | 0,37 | 115,21 | 148,48 | 42,66 | 2,13 |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,36 | 98,19 | 0,01 | 6,4 | 0.00 | 0.00 | 6,88 | 3,52 | 1,92 | 0,17 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 21,92 | 29 | 94,15 | 726,18 | 0,56 | 104,54 | 5,21 | 1,54 | 231,64 | 297,59 | 107,25 | 5,96 |
| **Итого за день** | | | 41,37 | 45,36 | 151,1 | 1178,99 | 0,75 | 106,49 | 39,63 | 1,56 | 459,24 | 558,45 | 144,46 | 8,21 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** вторник **Сезон:** Осенне-зимний

**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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 243/759 | Сосиски отварные с соусом | 50/30 | 6,41 | 13,27 | 1,99 | 153,18 | 0,01 | 0,72 | 0,02 | 0,22 | 20,75 | 83,54 | 11,92 | 0,98 |
| 312 | Пюре картофельное , | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,16 | 5,94 | 4,97 | 0,04 | 46,55 | 97,26 | 33 | 1,23 |
| 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 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 12,86 | 22,11 | 58,68 | 485,15 | 0,24 | 28,31 | 6,26 | 0,72 | 109,23 | 226,76 | 63,18 | 3,8 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 306/197 | Зеленый горошек консервированный порционно | 30 | 0,93 | 0,14 | 3,1 | 17,4 | 0,03 | 2,34 | 22,8 | 0,01 | 6 | 18,6 | 5,7 | 0,39 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/2 | 1,62 | 5,07 | 8,2 | 85,15 | 0,05 | 24,38 | 0,03 | 0,74 | 38,51 | 40,1 | 17,23 | 0,65 |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 60/50 | 7,48 | 19,98 | 12,38 | 259,26 | 0,26 | 3,22 | 0,04 | 0,36 | 28,68 | 91,81 | 18,61 | 1,3 |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 7,9 | 4,41 | 40 | 231,66 | 0,19 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 6,72 | 159,23 | 0,36 | 2,69 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.00 | 18,2 | 76,8 | 0,02 | 4 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 24,68 | 31,95 | 112,42 | 836,47 | 0,8 | 34,12 | 22,89 | 1,13 | 153,31 | 387,34 | 71,8 | 7,56 |
| **Итого за день** | | | 37,54 | 54,06 | 171,1 | 1321,62 | 1,04 | 62,43 | 29,15 | 1,85 | 262,54 | 614,1 | 134,98 | 11,36 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** среда **Сезон:** Осенне-зимний

**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. | 50 | 0,81 | 3 | 2,9 | 42,17 | 0,01 | 4,75 | 0.00 | 0.00 | 24,94 | 21,93 | 10,89 | 0,72 |
| 268 | Биточки из мяса с соусом | 50/30 | 7,27 | 16 | 10,83 | 216,4 | 0,29 | 1,24 | 0,02 | 0,22 | 19,55 | 75,46 | 16,62 | 1,32 |
| 198 | Горох отварной., | 150 | 16,6 | 4,06 | 34,7 | 242,43 | 0,65 | 0.00 | 0,03 | 0,02 | 70,8 | 165,35 | 63,72 | 5,09 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 3,44 | 28,16 | 156,65 | 0,04 | 1,3 | 22 | 0.00 | 120,4 | 90 | 14 | 0,16 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 30,19 | 27,4 | 92,46 | 738,47 | 1,04 | 7,29 | 22,05 | 0,24 | 242,29 | 372,24 | 109,13 | 7,65 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови с курагой... | 60 | 0,86 | 0,06 | 8,43 | 37,49 | 0,04 | 2,96 | 0.00 | 5,18 | 35,02 | 36,64 | 25,48 | 0,53 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью. | 200/5/2 | 1,99 | 5,98 | 14,35 | 119,05 | 0,09 | 15,1 | 0,8 | 0,74 | 32,06 | 64,36 | 22,48 | 0,86 |
| 265 | Плов с мясом*. | 50/150 | 11,44 | 24,92 | 39,58 | 430,22 | 0,32 | 3,51 | 0,1 | 1,08 | 25,27 | 174,4 | 46,01 | 1,68 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 24,38 | 100,06 | 0,01 | 130 | 86,8 | 0,34 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 20,36 | 33,45 | 117,28 | 853,02 | 0,71 | 151,75 | 87,7 | 7,34 | 164,15 | 342,4 | 119,07 | 5,32 |
| **Итого за день** | | | 50,55 | 60,85 | 209,74 | 1591,49 | 1,75 | 159,04 | 109,75 | 7,58 | 406,44 | 714,64 | 228,2 | 12,97 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** четверг **Сезон:** Осенне-зимний

**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 |
| 290 | Филе птицы тушеное в соусе, | 40/40 | 8,49 | 5,27 | 2,77 | 92,47 | 0,03 | 1,09 | 12,03 | 0,29 | 12,09 | 71,95 | 12,11 | 0,45 |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая, | 150 | 8,91 | 5,93 | 39,9 | 248,61 | 0,3 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 18,68 | 207,87 | 138,25 | 4,66 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.00 | 18,2 | 76,8 | 0,02 | 4 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 21,31 | 12,7 | 91,44 | 566,2 | 0,45 | 24,59 | 12,1 | 0,36 | 75,37 | 329,82 | 190,76 | 9,37 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками , мясом цыпленка и зеленью* | 10/200/1 | 5,61 | 5,99 | 19,7 | 155,15 | 0,1 | 10,2 | 0,17 | 0,73 | 28,43 | 73,6 | 19,7 | 1,03 |
| 288 | Птица отварная... | 80 | 16,69 | 8,8 | 0,78 | 149,11 | 0,07 | 0,32 | 0,03 | 0.00 | 19,55 | 131,36 | 16,09 | 1,12 |
| 143 | Рагу овощное , | 150 | 2,97 | 8,55 | 16,79 | 155,99 | 0,1 | 13,46 | 1,46 | 2,19 | 57,48 | 72,83 | 31,12 | 1,08 |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,83 | 127,8 | 0,01 | 5,43 | 0,02 | 0,01 | 6,9 | 4,42 | 7,62 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 33,06 | 28,8 | 114,24 | 863,25 | 0,55 | 29,59 | 1,68 | 2,93 | 179,01 | 368,31 | 101,43 | 6,64 |
| **Итого за день** | | | 54,37 | 41,5 | 205,68 | 1429,45 | 1 | 54,18 | 13,78 | 3,29 | 254,38 | 698,13 | 292,19 | 16,01 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

**День:** пятница **Сезон:** Осенне-зимний

**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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 306/197 | Зеленый горошек консервированный. | 25 | 0,78 | 0,12 | 1,83 | 14,5 | 0,03 | 1,95 | 19 | 0,01 | 5 | 15,5 | 4,75 | 0,32 |
| 295 | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом томатным | 50/30 | 9,67 | 8,36 | 11,05 | 158,49 | 0,13 | 1,24 | 0,04 | 0,22 | 25,83 | 74,73 | 14,99 | 1,19 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,33 | 4,18 | 36,46 | 204,84 | 0,09 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 16,39 | 46,91 | 8,5 | 0,87 |
| 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 | 6,6 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,29 | 13,61 | 80,18 | 519,78 | 0,3 | 3,29 | 19,06 | 0,25 | 59,07 | 164,88 | 36,54 | 3,61 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной , | 60 | 0,73 | 6,07 | 4,53 | 77,09 | 0,03 | 5,05 | 1,17 | 0,54 | 18,77 | 25,79 | 10,5 | 0,47 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) . мясом птицы и зеленью. | 10/200/2 | 6,85 | 5,37 | 16,83 | 143,05 | 0,21 | 11,2 | 0,02 | 0,73 | 38,02 | 87,76 | 31,18 | 1,82 |
| 240 | Фрикадельки из рыбы с томатным соусом | 50/30 | 6,92 | 1,78 | 6,71 | 70,7 | 0,06 | 2,01 | 0,16 | 0,22 | 23,2 | 101,17 | 24,01 | 0,68 |
| 312 | Пюре картофельное , | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,16 | 5,94 | 4,97 | 0,04 | 46,55 | 97,26 | 33 | 1,23 |
| 348 | Компот из кураги +С витамин | 200 | 0,64 | 0.00 | 28,93 | 118,28 | 0,02 | 1,03 | 0.00 | 0,7 | 32,42 | 29,22 | 21,02 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,5 | 0,12 | 0,06 | 0.00 | 0.00 | 37,5 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,13 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 21,9 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| **Итого за Обед** | | | 23,95 | 20,37 | 107,94 | 712,57 | 0,73 | 25,41 | 6,32 | 2,23 | 218,36 | 404,8 | 141,61 | 6,83 |
| **Итого за день** | | | 42,24 | 33,98 | 188,12 | 1232,35 | 1,03 | 28,7 | 25,38 | 2,48 | 277,43 | 569,68 | 178,15 | 10,44 |