

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат  
детского питания Запад»

  
М.О.В. Лактюшина. /

« 25 » августа 20 20 г.


Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской  
области - в Сергиевском районе

  
Л.Ф. Астафьева. /

« 25 » авг. 20 20 г.

  
Директор школы

[Signature] /  
« 25 » авг. 20 20 г.

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

Составлено 25.08.2020г.

Прекращено реф. комитета  
Харисов Р.Ф.  
Харис

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов 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)			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
<b>Завтрак</b>														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,72	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,04	7,56	33,42	227	0,1	0,96	0,08	40,21	133,38	156,72	37,22	0,81
382	Какао с молоком	200	3,71	24,99	25,89	125,11	0,02	0,64	0,00	0,00	133,33	111,66	11,11	2,22
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,59	15,62	80,8	0,05	0,06	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			16,85	15,22	74,93	505,63	0,18	2,61	0,13	40,24	473,31	401,33	82,68	3,63
<b>Обед</b>														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
228	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	20/250/5/2	4,4	12,03	10,21	166,71	0,08	14,17	0,09	0,01	34,71	82,47	21,75	1,18
278	Тефтели с соусом.	110	7,83	8,75	10,25	151,07	0,05	0,72	0,03	0,03	27,95	88,37	18,33	0,87
309/202	Макаронные изделия отварные .	200	7,58	4,52	42,63	241,5	0,08	0,00	0,02	0,02	16,12	51,06	11,49	1,15
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,44	0,00	28,84	119,68	0,00	17,06	0,00	0,00	44,8	15,4	6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный*.*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			26,61	32,59	131,65	928,29	0,33	36,15	0,14	0,88	166,58	334,8	90,57	6,81
<b>Итого за день</b>			43,46	47,81	206,58	1433,92	0,51	38,76	0,27	41,12	639,89	736,13	173,25	10,44

**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

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
210	Омлет натуральный .	150	15,84	24,79	4,05	302,67	0,09	0,52	2,83	0,05	114,57	194,58	18,77	2,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
091/039	Батон порционно.	30	2,35	0,00	10,62	100,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,44</b>	<b>35,71</b>	<b>35,75</b>	<b>550,17</b>	<b>0,18</b>	<b>1,82</b>	<b>22,87</b>	<b>10,08</b>	<b>249,35</b>	<b>313,08</b>	<b>42,72</b>	<b>3,51</b>
<b>Обед</b>														
49	Салат "Витаминный"	60	1,55	3,73	13,29	92,94	0,03	18,9	0,24	1,35	19,18	25,89	11,05	0,58
102	Суп картофельный с фасолью , мясом говядины и зеленью	10/250/2	5,89	5,97	17,74	148,25	0,07	11,65	0,00	1	21,38	42,93	17,66	0,67
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,32	290	0,05	0,74	0,03	0,01	43,32	171,15	22,45	2,4
304	Рис отварной,...	200	5,4	7,82	52,61	302,42	0,06	0,00	0,04	0,03	22,64	113,7	36,93	0,85
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,9	0,01	10,8	0,00	0,01	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный*.*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,32</b>	<b>42,53</b>	<b>150,14</b>	<b>1116,64</b>	<b>0,33</b>	<b>42,09</b>	<b>0,31</b>	<b>2,67</b>	<b>137,88</b>	<b>432,17</b>	<b>116,69</b>	<b>6,57</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,76</b>	<b>78,24</b>	<b>185,89</b>	<b>1666,81</b>	<b>0,51</b>	<b>43,91</b>	<b>23,18</b>	<b>12,75</b>	<b>387,23</b>	<b>745,25</b>	<b>159,41</b>	<b>10,08</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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
<b>Завтрак</b>														
62	Салат из моркови с сахаром.*	50	0,62	0,04	5,8	26,04	0,03	2,4	0,00	4,32	24,53	26,4	18,24	0,34
290	Филе птицы тушеное в соусе,	40/40	9,84	8,22	2,61	123,78	0,04	1,09	12,03	0,29	12,09	71,95	12,11	0,46
171	Каша перловая с маслом.	150	4,6	4,19	32,72	187	0,06	0,00	0,02	0,02	25,07	158,63	19,68	0,92
	Хлеб пшеничный с сахаром	30	0,07	0,02	15,62	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,17
ПР	Батон порционно.*	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			17,48	13,46	71,75	478,08	0,18	3,52	12,05	4,63	79,39	285,28	61,33	2,6
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурец) с зеленью	60	0,41	0,06	1,12	6,67	0,02	2,89	0,00	11,8	10,03	17,7	8,26	0,3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом говядины и сметаной с зеленью	10/250/5/2	3,94	7,65	12,86	136,78	0,06	21,02	0,08	1,01	50,87	73,7	27,56	1,46
301	Кнели из бройлеров цыплят с рисом, со сметанным соусом	100	15,14	12,29	8,22	204,31	0,07	0,05	0,06	0,02	35,05	130,84	18,15	1,1
199	Пюре из бобовых.	200	23,04	4,23	48,17	323,85	0,9	0,00	0,03	0,03	97,56	229	88,47	7,07
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0,00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный.*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			47,85	26,28	132,87	961,34	1,17	34,86	0,17	13,14	226,09	530,94	171,58	12,81
<b>Итого за день</b>			65,33	39,74	204,62	1439,42	1,35	38,38	12,22	17,77	305,48	816,22	232,91	15,41

## 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)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
ПР	Печенье..	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05
229/Ак	Рыба, тушеная с овощами,	50/50	9,75	4,95	3,8	98,75	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Актоний	200	1	0,00	20,2	101,8	0,02	4	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			19,91	16,64	97,26	619,6	0,34	25,89	0,01	39,49	111,15	333,28	104,18	6,35
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками ,	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,89
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком, зеленью..	10/250/2	6,45	5,41	17,5	144,49	0,13	18,5	0,02	0,92	30,82	82,86	27,79	1,21
256	Мясо тушеное ,	100	13,2	15,88	2,36	205,16	0,27	1,95	0,06	0,36	15,1	91,78	16,34	1,06
171	Каша гречневая	200	11,67	10,29	52,66	349,92	0,4	0,00	0,04	0,04	26,32	278,29	184,38	6,23
Ак	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,00	0,05	27,2	109,25	0,01	10,56	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный*.*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			37,13	37,17	141,06	1047,29	0,93	34,87	0,12	1,61	115,62	552,08	266,84	11,69
<b>Итого за день</b>			57,04	53,81	238,32	1666,89	1,27	60,76	0,13	41,1	226,77	885,36	371,02	18,04

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Икра кабачковая.	50	1	4,5	4,25	61	0,01	3,5	0,00	0,46	20,5	18,5	7,5	0,35
268	Котлеты из мяса говядины с соусом	80	7,58	9,48	7,09	144	0,00	0,00	0,00	0,24	5,18	83,39	1,33	1,54
202/309	Макароны из твердых сортов пшеницы отварные	150/180	5,52	4,52	26,45	151,13	0,05	0,00	0,02	15,16	15,16	37,17	21,12	1,11
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	0,69
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			16,68	19,54	68,48	515,4	0,12	5	0,02	16,45	43,79	173,57	44,67	4,49
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
99	Суп из овощей с мясом говядины, сметаной и зеленью	10/250/5/2	3,96	7,7	13,2	138,08	0,09	23,32	0,03	0,94	41,42	76,62	26,02	1,15
259	Жаркое из птицы.	50/200	14,05	13,65	34,06	315,58	0,25	35,31	0,1	0,03	33,14	185,56	50,7	2,34
355	Кисель из кураги + С витамин	200	1,9	0,06	36,61	154,58	0,02	10,4	0,00	0,7	36	36,13	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			25,78	25,05	121,96	816,82	0,48	78,22	0,13	351,41	142,37	388,82	129,82	6,37
<b>Итого за день</b>			42,46	44,59	190,44	1332,22	0,6	83,22	0,15	367,86	186,16	562,39	174,49	10,86

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов 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)			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
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
Акт	Напиток лимонный Nesquik	200	2,5	0,11	8,98	61,39	0,02	0,65	0,01	0,01	10,45	2,7	0,05	
ПР	Батон порционный	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,62</b>	<b>14,27</b>	<b>71,76</b>	<b>489,96</b>	<b>0,28</b>	<b>2,27</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>351,52</b>	<b>408,48</b>	<b>104,4</b>	<b>1,67</b>
<b>Обед</b>														
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,93	3,11	11,8	78,9	0,01	5,18	0,00	0,01	25,33	28,55	19,82	0,96
133	Суп картофельный с горбушей	20/250	2,58	2,3	23,9	126,71	0,15	24,1	0,95	0,93	19,86	77,41	31,2	1,17
39/Акт	Бигус с колбасой	200	11,8	13,6	12,6	220	0,19	79,36	0,11	0,37	115,21	148,48	42,66	2,13
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	25,11	101	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,61</b>	<b>20,9</b>	<b>108,03</b>	<b>702,74</b>	<b>0,15</b>	<b>24,1</b>	<b>0,95</b>	<b>1,58</b>	<b>19,86</b>	<b>77,41</b>	<b>31,2</b>	<b>1,17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,23</b>	<b>35,17</b>	<b>179,79</b>	<b>1192,7</b>	<b>0,15</b>	<b>24,1</b>	<b>0,95</b>	<b>1,61</b>	<b>19,86</b>	<b>77,41</b>	<b>31,2</b>	<b>1,17</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
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
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
43/759	Сосиски отварные с соусом	80	6,48	11,52	1,38	135,12	0,1	0,02	1,87	0,00	20,25	72,14	9,09	1,23
212	Пюре картофельное	150	14,8	20,44	137,25	0,04	1,3	20	10	125,78	9,0	14	0,13	1,01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	9,0	14	0,13
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22
<b>Обед</b>														
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком.	60	1,03	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0,00	0,04	9,55	28,39	11,23	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом говядины, сметаной и зеленью*	10/250/5/2	3,9	7,7	10,34	126,46	0,07	32,47	0,05	0,92	52,42	70,04	25,04	1,11
278	Тефтели с соусом.	110	7,83	8,75	10,25	151,07	0,05	0,72	0,03	0,03	27,95	88,37	18,33	0,87
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая*	200	9,01	4,64	49,28	291,25	0,24	0,00	0,02	0,02	8,56	206,58	0,47	3,5
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*.*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			27,93	26,69	130,24	889,41	0,54	45,02	0,1	1,28	130,88	482,68	87,07	10,66
<b>Итого за день</b>			43,7	48,43	187,1	1375,63	0,92	73,69	21,97	400,05	333,9	772,12	155,91	13,88



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов 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)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
223	Запеканка из творога. с молоком сгущенным	150/30	27,87	23,26	42,15	490,61	0,15	1,01	0,18	0,06	333,7	389,95	15,82	1,22
37	Чай с лимоном	200/3,5	0,00	0,00	15,07	61,15	0,00	0,00	0,00	0,00	6,65	25,5	3,9	0,6
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	3,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			30,53	31,55	72,97	698,66	0,2	2,51	0,22	0,09	349,35	427,46	30,59	2,73
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью.	15/250/2	5,09	4,74	18,36	136,58	0,08	8,04	0,11	0,64	22,46	64,51	16,8	0,88
288	Птица отварная.	100	23,4	17,01	0,34	248	0,09	0,4	0,04	0,00	15,24	162,32	19,56	1,33
143	Рагу овощное.	200	3,38	15,73	15,7	218	0,13	33,35	0,03	2,01	65,8	92,88	35,6	1,34
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,92	118,24	0,02	10,6	0,00	0,7	32,4	29,2	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*.*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			38,22	39,47	99,84	907,95	0,46	61,14	0,18	403,62	161,3	437,21	126,96	6,63
<b>Итого за день</b>			68,75	71,02	172,81	1606,61	0,66	63,65	0,4	403,71	510,65	864,67	157,55	9,36

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов 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)			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
<b>Завтрак</b>														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом	80	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12
308	Макаронные изделия	150	5,52	0,6	17,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	28,5	1,1
302	Какао с молоком	200	3,78	0,6	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,55	2
ПР	Батон порционно	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			21,33	18,86	91,81	622,6	0,25	21,37	1,97	15,81	199,99	237,55	95,48	8,13
<b>Обед</b>														
63	Салат из моркови с курагой...	60	1,02	0,83	9,91	51,18	0,01	1,14	0,00	0,65	24,84	38,07	26,62	0,6
96	Рассольник Ленинградский с мясом говядины, сметаной и зеленью	10/250/5/2	4,49	7,76	20,32	170,18	0,12	20,12	0,09	0,92	37,12	98,85	31,79	1,4
265	Плов с мясом говядины	250	13,11	15,52	35,15	332,87	0,08	3,09	0,08	0,96	27,51	176,79	41,4	2,11
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	100	0,00	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			24,46	26,28	120,76	818,64	0,33	124,35	0,17	3,78	129,21	392,45	127,25	6,67
<b>Итого за день</b>			45,79	45,14	212,57	1441,24	0,58	145,72	2,14	19,59	329,2	630	222,73	14,8

## 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45
260	Гуляш из говядины.	80	14,55	16,79	2,89	176,7	0,03	1,97	0,05	0,00	14,25	84,48	11,92	1,28
389	Пшеничная каша рассыпчатая	150	11,4	6,29	1,1	211,3	0,3	0,03	0,00	0,02	18,68	207,87	138,2	1,21
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,3
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			29,85	24,18	80,11	613,6	0,43	14,72	0,07	400,02	60,53	344,85	178,07	9,79
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной ,	60	0,85	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,72	18,74	25,96	11,72	0,56
102	Суп картофельный с бобовыми, мясом говядины и зеленью.	10/250/1	7,79	6,78	21,13	176,94	0,26	12,5	0,01	0,91	41,49	106,73	37,64	2,34
240	Фрикадельки из рыбы с соусом	80	6,46	2,19	6,1	69,95	0,06	2,01	0,13	0,22	22,43	99,15	23,84	0,64
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,45	27,2	183	0,22	34,59	0,02	0,06	61,66	129,18	44	1,63
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0,00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный*.*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого за Обед</b>			24,52	23,49	121,3	794,68	0,69	65,78	0,16	2,19	176,9	440,72	146,34	8,05
<b>Итого за день</b>			54,37	47,67	201,41	1408,28	1,12	80,5	0,23	402,21	237,43	785,57	324,41	17,84