

Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат детского питания «Здоров и Сыт»

Волошко

/ Волошко К.Ю./

« 15 » *сентября* 20 20 г.

Согласовано:

Меркут
Управление Роспотребнадзора по Самарской

области *6-7 Новониколаевская*

Заря *Зарякова З.П.*

« 16 » *июня* 20 20 г.

Согласовано:

Директор школы

Федосина

Федосина И.Ф.

« 01 » *сентября* 20 20 г.

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

*Рассмотрено
на заседании родительского комитета*

Председатель: Сафья Сафиева З.З.

Учен. с 22.09.20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 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	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	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	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
Итого за Завтрак			16,85	15,22	74,93	505,63	0,18	2,61	0,13	40,24	473,31	401,33	82,68	3,63
Обед														
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	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,48	0,02	0,07	45,38	92,61	29,92	5,15
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
Итого за Обед			31,61	38,64	133,74	1011,1	0,48	36,91	0,13	0,92	184,01	339,04	102,16	11,09
Итого за день			48,46	53,86	208,67	1516,73	0,66	39,52	0,26	41,16	657,32	740,37	184,84	14,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 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														
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 пшенная рассыпчатая с маслом	155	6,8	5,56	39,19	234	0,25	0,00	0,02	0,03	22,92	142,43	50,16	1,67
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
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
Итого за Завтрак			19,68	14,83	78,22	525,08	0,37	3,52	12,05	4,64	77,24	269,08	91,81	3,35
Обед														
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, сметаной и зеленью.	10/250/5/2	3,5	9,36	12,26	148,31	0,11	21,87	0,09	0,92	52,07	71,1	27,94	1,36
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
Итого за Обед			47,41	27,99	132,27	972,87	1,22	35,71	0,18	13,05	227,29	528,34	171,96	12,71
Итого за день			67,09	42,82	210,49	1497,95	1,59	39,23	12,23	17,69	304,53	797,42	263,77	16,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 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
Завтрак														
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	Рыба, тушенная с овощами ,	100	9,8	5,5	4	105	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	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционнo.	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
Итого за Завтрак			19,96	17,19	97,46	625,85	0,34	25,89	0,01	39,49	111,15	333,28	104,18	6,35
Обед														
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
113	Суп-лапша с мясом птицы, зеленью.	15/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	1	0,14	0,00	13,16	53,46	7,95	0,64
256	Мясо тушеное .	100	10,58	28,06	2,56	305,1	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
Акт	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
Итого за Обед			33,97	51,4	138,52	1152,6	0,85	17,37	0,24	0,69	97,96	522,68	247	11,12
Итого за день			53,93	68,59	235,98	1778,45	1,19	43,26	0,25	40,18	209,11	855,96	351,18	17,47

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 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														
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
306/197	Зеленый горошек консервированный..	25	0,72	0,68	1,45	14,8	0,01	2,43	0,00	71,74	5,98	15,34	5,04	0,18
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
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
Итого за Завтрак			22,16	36,39	37,2	564,97	0,19	4,25	22,87	81,82	255,33	328,42	47,76	3,69
Обед														
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 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
Итого за Обед			33,32	42,53	150,14	1116,64	0,33	42,09	0,31	2,67	137,88	432,17	116,69	6,57
Итого за день			55,48	78,92	187,34	1681,61	0,52	46,34	23,18	84,49	393,21	760,59	164,45	10,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 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
Завтрак														
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 с соусом ,	80	6,74	14,43	7,15	185,43	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	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	0,89
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
Итого за Завтрак			15,84	24,49	68,54	556,83	0,39	6,22	0,04	16,43	48,98	165,64	59,96	4,12
Обед														
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 свинины, сметаной и зеленью.	10/250/5/2	3,99	9,87	9,84	144,15	0,14	23,32	0,03	0,94	41,22	74,22	26,22	1,05
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
Итого за Обед			25,81	27,22	118,6	822,89	0,53	78,22	0,13	351,41	142,17	386,42	130,02	6,27
Итого за день			41,65	51,71	187,14	1379,72	0,92	84,44	0,17	367,84	191,15	552,06	189,98	10,39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 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
Завтрак														
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 шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,98	64,91	0,02	0,65	0,01	0,01	60,1	45	7	0,05
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
Итого за Завтрак			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67
Обед														
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
Итого за Обед			20,61	20,9	108,03	702,74	0,15	24,1	0,95	1,58	19,86	77,41	31,2	1,17
Итого за день			39,23	35,17	179,79	1192,7	0,15	24,1	0,95	1,61	19,86	77,41	31,2	1,17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 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
Завтрак														
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
243/759	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
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
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
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
Итого за Завтрак			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22
Обед														
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 св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/2	4,89	9,4	8,62	138,65	0,12	32,47	0,05	0,92	52,22	67,64	25,24	1,01
278	Тефтели с соусом	110	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,48	0,02	0,07	45,38	92,61	29,92	5,15
302/171	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
Итого за Обед			33,92	34,44	130,61	984,41	0,74	45,78	0,09	1,32	148,11	484,52	98,86	14,84
Итого за день			49,69	56,18	187,47	1470,63	1,12	74,45	21,96	400,09	351,13	773,96	167,7	18,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 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
Завтрак														
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	150/20	28,96	22,14	36,98	463,02	0,14	0,91	0,17	0,05	303	368,05	12,42	1,2
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	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			31,62	30,43	67,8	671,07	0,19	2,41	0,21	0,08	318,65	405,56	27,19	2,71
Обед														
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
Итого за Обед			38,22	39,47	99,84	907,95	0,46	61,14	0,18	403,62	161,3	437,21	126,96	6,63
Итого за день			69,84	69,9	167,64	1579,02	0,65	63,55	0,39	403,7	479,95	842,77	154,15	9,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 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
Завтрак														
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
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
382	Какао с молоком..	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Батон порционнo.	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
Итого за Завтрак			21,33	18,86	91,81	622,6	0,25	21,37	1,97	15,81	199,99	237,55	95,48	8,13
Обед														
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 и сметаной.	10/250/5	5,66	9,38	12,01	155,08	0,17	19,97	0,09	0,91	36,64	95,73	31,75	1,29
265	Плов с мясом,	50/200	14,81	38,33	51,7	611	0,34	4,68	0,13	1,44	32,52	205,2	57,34	1,96
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
Итого за Обед			27,33	50,71	129	1081,67	0,64	125,79	0,22	4,25	133,74	417,74	143,15	6,41
Итого за день			48,66	69,57	220,81	1704,27	0,89	147,16	2,19	20,06	333,73	655,29	238,63	14,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 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
Завтрак														
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 мяса,	80	8,51	22,55	2,55	247,2	0,22	1,95	0,05	0,00	13,44	74,86	12,7	0,88
302/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
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	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			23,81	29,94	79,77	684,1	0,62	14,7	0,07	400,02	59,72	335,23	178,85	9,39
Обед														
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 и зеленью	10/250/2	7,82	9,89	16,88	187,86	0,3	13,4	0,02	0,9	43,19	104,46	38,25	2,24
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
125	Картофель отварной.	200	4,16	3,83	40,65	213,71	0,25	41,2	0,02	0,06	29,16	122,48	47,85	1,92
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
Итого за Обед			24,61	23,98	130,5	836,31	0,76	73,29	0,17	2,18	146,1	431,75	150,8	8,24
Итого за день			48,42	53,92	210,27	1520,41	1,38	87,99	0,24	402,2	205,82	766,98	329,65	17,63