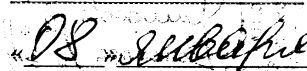


Утверждаю:

Директор

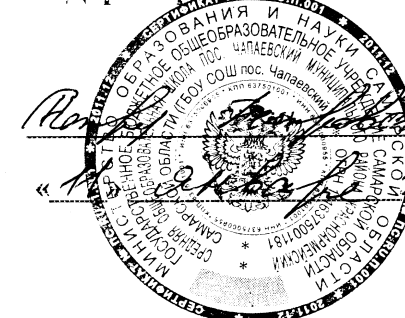

ООО «Комбинат детского питания «Здоров и Сыт»

 /К. Ю. Волошко/

 20 г.

Согласовано:

Директор школы

  
 г.

**Примерное десятидневное меню  
рациона питания для детей (ОВЗ)  
учащихся общеобразовательных учреждений  
Красноармейского 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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
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
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
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
<b>Итого Завтрак</b>		<b>13,94</b>	<b>16,82</b>	<b>75,42</b>	<b>513,11</b>	<b>0,22</b>	<b>2,7</b>	<b>44,04</b>	<b>0,07</b>	<b>340,45</b>	<b>389,22</b>	<b>65,76</b>	<b>2,03</b>
<b>Обед</b>													
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
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
Бифштексы 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
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
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
Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>Итого Обед</b>		<b>25,05</b>	<b>41,7</b>	<b>125,89</b>	<b>983,49</b>	<b>0,63</b>	<b>19,43</b>	<b>1,11</b>	<b>0,76</b>	<b>160,42</b>	<b>319,22</b>	<b>83,99</b>	<b>6,46</b>
<b>Итого за день</b>		<b>38,99</b>	<b>58,52</b>	<b>201,31</b>	<b>1496,6</b>	<b>0,85</b>	<b>22,13</b>	<b>45,15</b>	<b>0,83</b>	<b>500,87</b>	<b>708,44</b>	<b>149,75</b>	<b>8,49</b>



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

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Зк</b>													
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
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
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
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
<b>Завтрак</b>		<b>13,07</b>	<b>22,67</b>	<b>73,22</b>	<b>550,77</b>	<b>0,33</b>	<b>4,81</b>	<b>0,6</b>	<b>1,09</b>	<b>46</b>	<b>195,8</b>	<b>55,1</b>	<b>2,82</b>
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
Щи 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
Куриные котлеты из бройлеров-цыплят с соусом, со сметанным соусом,	50/30	11,06	9,71	6,91	159,6	0,06	0,05	0,05	0,01	32,11	97,82	13,73	0,83
Суп из бобовых с маслом	150	17,29	4,08	36,14	251,15	0,68	0,00	0,03	0,02	73,47	172,13	66,36	5,3
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
Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>Обед</b>		<b>37,14</b>	<b>21,82</b>	<b>117,69</b>	<b>831,46</b>	<b>0,98</b>	<b>22,19</b>	<b>2,1</b>	<b>0,86</b>	<b>191,92</b>	<b>399,61</b>	<b>135,82</b>	<b>9,82</b>
<b>Весь день</b>		<b>50,21</b>	<b>44,49</b>	<b>190,91</b>	<b>1382,23</b>	<b>1,31</b>	<b>27</b>	<b>2,7</b>	<b>1,95</b>	<b>237,92</b>	<b>595,41</b>	<b>190,92</b>	<b>12,64</b>

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

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ак</b>													
Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
Рыба, тушеная 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
Тюре 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
Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
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
<b>а Завтрак</b>		18,71	14,22	77,95	515,36	0,34	14,79	5,06	1,66	117,85	321,62	94,59	3,57
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
Суп картофельный с вермишелью, сыпленком и зеленью.*	10/200/1	4,38	3,26	18,94	122,68	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	69,23	22,28	0,99
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
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
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
Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>а Обед</b>		23,2	31,1	123,71	867,88	0,6	22,81	0,07	1,75	143,02	421,64	112,86	6,01
<b>а день</b>		41,91	45,32	201,66	1383,24	0,94	37,6	5,13	3,41	260,87	743,26	207,45	9,58



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
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
Паша 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
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
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
<b>Итого Завтрак</b>		<b>24,47</b>	<b>18,27</b>	<b>90,64</b>	<b>625,12</b>	<b>0,47</b>	<b>6,6</b>	<b>70,15</b>	<b>0,32</b>	<b>168,82</b>	<b>421,67</b>	<b>177,99</b>	<b>6,28</b>
<b>Обед</b>													
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
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
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
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
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
Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>Итого Обед</b>		<b>23,79</b>	<b>34,3</b>	<b>123,25</b>	<b>897,09</b>	<b>0,4</b>	<b>25,4</b>	<b>4,93</b>	<b>1,85</b>	<b>116,16</b>	<b>330,85</b>	<b>94,74</b>	<b>4,83</b>
<b>Итого день</b>		<b>48,26</b>	<b>52,57</b>	<b>213,89</b>	<b>1522,21</b>	<b>0,87</b>	<b>32</b>	<b>75,08</b>	<b>2,17</b>	<b>284,98</b>	<b>752,52</b>	<b>272,73</b>	<b>11,11</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ак</b>													
Акра 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
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
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
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
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
<b>а Завтрак</b>		18,17	16,99	82,25	554,5	0,26	5,52	0,06	0,61	62,68	164,95	38,21	3,45
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
Суп из овощей с мясом и зеленью	10/200/1	2,97	7,38	10,37	120,08	0,12	18	0,01	0,75	26,05	59	20,5	0,83
Каркое 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
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
Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>з Обед</b>		23,78	26,44	105,64	769,23	0,53	44,94	1,36	1,23	114,85	308,39	95,79	4,79
<b>з день</b>		41,95	43,43	187,89	1323,73	0,79	50,46	1,42	1,84	177,53	473,34	134	8,24



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

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
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
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
Хлеб порционн.	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
<b>Итого Завтрак</b>		<b>19,45</b>	<b>16,36</b>	<b>56,95</b>	<b>452,81</b>	<b>0,19</b>	<b>1,95</b>	<b>34,42</b>	<b>0,02</b>	<b>227,6</b>	<b>260,86</b>	<b>37,21</b>	<b>2,25</b>
<b>Обед</b>													
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
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
Сигус 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
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
Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>Итого Обед</b>		<b>22,99</b>	<b>29,45</b>	<b>99,45</b>	<b>755,68</b>	<b>0,5</b>	<b>104,48</b>	<b>5,21</b>	<b>1,54</b>	<b>203,34</b>	<b>306,29</b>	<b>110,55</b>	<b>5,68</b>
<b>Итого день</b>		<b>42,44</b>	<b>45,81</b>	<b>156,4</b>	<b>1208,49</b>	<b>0,69</b>	<b>106,43</b>	<b>39,63</b>	<b>1,56</b>	<b>430,94</b>	<b>567,15</b>	<b>147,76</b>	<b>7,93</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
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
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
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
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
<b>Итого завтрак</b>		<b>12,86</b>	<b>22,11</b>	<b>58,68</b>	<b>485,15</b>	<b>0,24</b>	<b>28,31</b>	<b>6,26</b>	<b>0,72</b>	<b>109,23</b>	<b>226,76</b>	<b>63,18</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>													
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
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,64	5,07	8,26	85,55	0,05	25,38	0,04	0,74	40,74	41,03	17,93	0,67
Пельмени 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
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
Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>Итого обед</b>		<b>25,77</b>	<b>32,4</b>	<b>117,78</b>	<b>866,37</b>	<b>0,74</b>	<b>35,06</b>	<b>22,9</b>	<b>1,13</b>	<b>127,24</b>	<b>396,97</b>	<b>75,8</b>	<b>7,3</b>
<b>Итого день</b>		<b>38,63</b>	<b>54,51</b>	<b>176,46</b>	<b>1351,52</b>	<b>0,98</b>	<b>63,37</b>	<b>29,16</b>	<b>1,85</b>	<b>236,47</b>	<b>623,73</b>	<b>138,98</b>	<b>11,1</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
Зиточки 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
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
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
Батон порционн.	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
<b>Итого Завтрак</b>		<b>30,19</b>	<b>27,4</b>	<b>92,46</b>	<b>738,47</b>	<b>1,04</b>	<b>7,29</b>	<b>22,05</b>	<b>0,24</b>	<b>242,29</b>	<b>372,24</b>	<b>109,13</b>	<b>7,65</b>
<b>Обед</b>													
Печенье.	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
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
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
Салат 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
Суп 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
Хлеб пшеничный,	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>Итого Обед</b>		<b>34,61</b>	<b>29,09</b>	<b>120,64</b>	<b>883,23</b>	<b>0,5</b>	<b>25,13</b>	<b>1,66</b>	<b>3,62</b>	<b>176,23</b>	<b>401,81</b>	<b>118,13</b>	<b>6,11</b>
<b>Итого день</b>		<b>64,8</b>	<b>56,49</b>	<b>213,1</b>	<b>1621,7</b>	<b>1,54</b>	<b>32,42</b>	<b>23,71</b>	<b>3,86</b>	<b>418,52</b>	<b>774,05</b>	<b>227,26</b>	<b>13,76</b>

## 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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ак</b>													
Блюдо*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
Котлеты рубленые 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
Макаронные изделия отварные , Соус фруктовый	150 200	5,33 1	4,18 0,00	36,46 18,2	204,84 76,8	0,09 0,02	0,00 4	0,02 0,00	0,02 0,00	16,39 14	46,91 14	8,5 8	0,87 0,6
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
<b>а Завтрак</b>		<b>18,91</b>	<b>14,04</b>	<b>96,28</b>	<b>588,45</b>	<b>0,34</b>	<b>24,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>86,82</b>	<b>171,64</b>	<b>63,89</b>	<b>6,32</b>
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
Рассольник Ленинградский со метаной 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
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
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
Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>а Обед</b>		<b>21,43</b>	<b>33,9</b>	<b>122,58</b>	<b>882,52</b>	<b>0,65</b>	<b>151,69</b>	<b>87,7</b>	<b>7,34</b>	<b>135,85</b>	<b>351,1</b>	<b>122,37</b>	<b>5,04</b>
<b>а день</b>		<b>40,34</b>	<b>47,94</b>	<b>218,86</b>	<b>1470,97</b>	<b>0,99</b>	<b>176,43</b>	<b>87,81</b>	<b>7,63</b>	<b>222,67</b>	<b>522,74</b>	<b>186,26</b>	<b>11,36</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ак</b>													
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
Цицель 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
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
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
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
<b>а Завтрак</b>		<b>19,47</b>	<b>23,5</b>	<b>83,4</b>	<b>625,96</b>	<b>0,67</b>	<b>3,29</b>	<b>19,04</b>	<b>0,25</b>	<b>55,08</b>	<b>326,57</b>	<b>167,92</b>	<b>7,53</b>
Зинегрет 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
Суп картофельный с бобовыми (горохом) , мясом и зеленью	10/200/1	6,18	7,45	16,92	159,89	0,25	10,2	0,01	0,73	35,09	87,23	30,98	1,84
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
Юре 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
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
Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
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
<b>з Обед</b>		<b>23,87</b>	<b>23,06</b>	<b>112,23</b>	<b>768,43</b>	<b>0,7</b>	<b>28,75</b>	<b>6,33</b>	<b>1,54</b>	<b>161,61</b>	<b>388,17</b>	<b>131,31</b>	<b>6,82</b>
<b>з день</b>		<b>43,34</b>	<b>46,56</b>	<b>195,63</b>	<b>1394,39</b>	<b>1,37</b>	<b>32,04</b>	<b>25,37</b>	<b>1,79</b>	<b>216,69</b>	<b>714,74</b>	<b>299,23</b>	<b>14,35</b>