

Утверждено:
 Директор ООО «КДН ЗДОРОВ и СЫТ»
 _____ / К. Ю. Соскова /
 « 30 » августа 2023г.

Согласовано:
 Директор ГБОУ СОШ с. Красное Тоговского района
 _____ / Иванова О.Т. /
 « 30 » августа 2023г.
 Руководитель комитета ГБОУ СОШ с. Красное
 Тоговского района
 _____ / Кудряшова С.В. /
 « 30 » августа 2023г.

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

СенЛен 2.32.4.2010-20

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

День: 1
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники ОВЗ

№ п/п	Пример пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
195	Паначе	80	4,5	7,28	44,64	250,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,20	0,00	0,00	0,00
196	Плов с фруктами	200	5,52	13,59	57,8	378	0,07	0,05	5,37	860,54	1,6	236,73	36,89	99,32	36,71	1,14	2,72	0,19	71,53
176	Чай с сахаром	200	3,07	0,02	18	80	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,59	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
197	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,32	102,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,3	16	26	5,6	0,44	1,28	3,4	9,8
Итого за завтрак		500	13,33	21,08	134,76	789,83	0,16	0,18	5,37	860,84	1,82	296,53	74,95	190,5	61,14	3,6	4	2,59	81,33
Витаминизация																			
189	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за витаминизацию		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Обед																			
75	Плов мясной	80	1,01	4,56	6,03	88,2	0,04	0,01	6,37	800,12	0,00	105,13	19,47	34,89	21,07	0,20	37,73	0,09	37,61
88	Щи из свеклы с картофелем, сметаной и маслом	200/5/1	1,57	4,72	6,54	76,94	0,04	0,04	11,16	104,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,89	0,62	59,40	3,05	13,93
176/19	Картофель тушеный в соусе	110	12,8	12,4	12,54	215,45	0,2	0,00	1,94	80,04	0,00	84,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
182/20	Макаронный салат с курицей	150	5,52	4,52	26,40	188,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	97,12	16,60	49,22	7,62	0,86	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок + С варенье	200	0,16	0,16	27,86	114,8	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,54	3,15	0,84	0,1	6,1	2,82
197	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,1	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
197	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,00	66,8	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	0,27	4,35
Итого за обед		798	25,12	27,68	108,74	795,20	0,43	0,48	20,41	1103,62	0,41	868,24	124,12	294,63	76,95	5,83	211,89	15,88	85,76
Витаминизация																			
188	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,09	9,57	7,83	1,81	1,76	0,26	7,04
Итого за витаминизацию		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,09	9,57	7,83	1,81	1,76	0,26	7,04
Итого за день		1588	40,45	49,16	273,5	1725,89	0,63	0,68	35,79	877,4	2,23	139,48	227,2	304,68	107,98	11,14	217,69	16,75	176,13

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

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьные ОБС

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	80	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	5,26	1,31	10,56	16,21	29,04
173	Каша вязкая молочная пшеница	200/5	8,23	10,53	42,21	297,14	0,18	0,14	0,52	27,6	0,06	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,8	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
PR	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,15	48,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
Итого за Завтрак																			
		510	23,73	21,37	84,81	680,8	0,3	0,66	1,04	134,47	2,87	497,56	281,43	115,42	68,71	4,1	65,18	23,96	97,55
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	80	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,82	0,3	38,51	4,34	0,28
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
143/75	Колбаса отварная с соусом	100	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,41	7,5	37,56	243,75	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,08	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
PR	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
PR	Хлеб ржаной пшеничный	50	4,25	1,65	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0,00	0,4	122,5	32,5	79	23,5	1,95	0,00	15,45	7,25
PR	Хлеб ржаной пшеничный	50	4,25	1,65	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0,00	0,4	122,5	32,5	79	23,5	1,95	0,00	15,45	7,25
Итого за Обед																			
		806	24,06	28,78	128,09	913,7	0,48	0,63	18,55	181,79	0,52	666,78	193,03	405,49	101,44	7	146,61	62,36	35,42
Итого за день																			
		1316	47,79	50,15	212,9	1594,3	0,78	1,29	19,59	316,26	3,39	1164,3	474,46	820,68	190,15	11,1	211,79	86,32	132,97

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

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьные ОБС

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
75	Мясо свиное	80	1,42	0,06	13,22	111,18	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	24,77	43,66	26,36	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
88/14	Витамин из мяса с соусом	100	0,94	13,98	10,73	186,36	0,24	0,08	1,36	60,04	0,03	140,18	10,85	90,89	8,23	1,21	22,71	0,71	15,49
102/10	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,32	28,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,98	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
377	Чай с лимоном	200/2,5	0,13	0,22	15,7	37	0,00	0,01	0,36	1,39	0,31	25,32	3,89	7,65	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
PR	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,54	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,8	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак																			
		344	16,44	18,89	60,74	554,21	0,35	0,21	6,69	101,1	0,54	275,29	85,08	183,62	37,49	4,07	81,49	2,89	49,53
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,8	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизацию																			
		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,8	0,00	0,00	0,00
Обед																			
141	Салат Стеллов	80	1,35	3,71	5,88	80	0,03	0,02	2,97	215,34	0,00	123,9	13,84	26,20	11,27	0,44	38,60	0,09	12,73
102/14	Суп картофельный с фасолью и капустой на бульоне	200/1	2,29	4,18	9,75	84,98	0,04	0,05	4,32	180,77	0,00	219,09	38,96	30,15	12,82	0,46	37,39	0,18	23,65
289	Рыбу отварную на масле	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,30	437,5	0,00	637,4	36,14	180,98	42,36	1,87	43,03	7,03	177,39
18	Компот из яблок + С витамин	200	0,35	0,05	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,64	1,5	102,34	13,68	18,85	8,0	0,45	0,11	0,08	26,87
PR	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,8	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
PR	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	17,96	88,8	0,05	0,34	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,50	8,27	4,35
Итого за Обед																			
		721	21,38	19,79	66,72	638,3	0,32	0,36	20,00	814,78	1,83	1185,1	135,42	200,74	90,23	4,72	118,38	18,93	256,24
Витаминизация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,8	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизацию2																			
		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,8	0,00	0,00	0,00
Итого за день																			
		1665	39,62	38,68	211,66	1461,81	0,71	0,77	34,92	819,69	2,37	495,46	312,48	513,14	9,00	189,87	21,82	105,77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Л.

СанПиН 2.3/2.4.3990-20

День: 4
 Неделя: 1

Сектор: Основы-линейной
 Категории: Школьные ОБЗ

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	D	К	Са	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,38	4,81	55,36	0,07	0,06	4,89	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,18	0,03	1,54
143/15	Соусом старинный с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,06	1,2	0,04	0,00	0,00	22,30	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
120	Картофель отварной	150	2,89	5,86	19,89	150	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,7	19,51	89,24	31,2	1,25	95,6	0,41	45,91
ВМ/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,36	119,62	0,00	0,00	12,89	3	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,8	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,18	46,2	20	32,3	7	0,55	1,8	3	12,25
Итого за Завтрак																			
355 14,89 21,36 64,05 643,74 0,28 0,26 31,14 65,64 8,62 794,99 111,63 237,4 63,17 3,71 61,36 3,44 59,6																			
Обед																			
87	Витергал витамин	50	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,71	120,0	0,00	116,98	18,01	20,3	8,91	0,39	36,85	5,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью и капустой	200/1	2,19	2,28	14,03	94,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	312,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,57	8,21	22,58
301	Кисель витамин с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,06	1,94	23,32	0,00	86,48	20,37	72,04	12,75	0,68	54,33	4,74	82,24
1/168	Хлеб из ржаных с маисом	150	12,98	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,08	597,29	78,46	229,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
1008	Чашечка салатная	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,96	0,18	0,00	21,65	8,11	3,96	1,97	0,16	0,21	0,08	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,84	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,88	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед																			
771 20,36 28,65 173,18 750,79 0,54 0,53 12,30 106,11 0,35 1066,74 174,09 419,28 227,33 7,84 321,68 24,8 26,04 217,41																			
Итого за день																			
1326 44,87 50,21 194,21 1436,53 0,82 0,78 43,49 217,75 8,97 1951,73 355,72 656,68 180,81 11,65 283,24 28,64 217,41																			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Л.

СанПиН 2.3/2.4.3990-20

День: 5
 Неделя: 1

Сектор: Основы-линейной
 Категории: Школьные ОБЗ

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	D	К	Са	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,88	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
234	Котлеты рыбные с соусом	150	5,41	3,96	12,32	107,3	0,1	0,05	1,2	82,02	8,41	130,44	20,23	81,2	22,3	0,89	65,23	6,29	206,44
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	833,24	46,96	84,62	28,89	1,07	66,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,96	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,8	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,18	46,2	20	32,3	7	0,55	1,8	3	12,25
Итого за Завтрак																			
365 13,13 11,15 78,24 511,15 0,28 0,34 20,4 221,95 8,63 864,88 110,64 222,2 70,85 3,39 163,8 13,18 262,05																			
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизацию																			
200 1 0,00 20,2 84,8 0,02 0,00 4 0,00 0,00 0,00 14 14 8 0,6 0,00 0,00 0,00 0,00																			
Обед																			
ПР	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	17,4	94	12	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем свеклой зеленым	200/5/1	1,6	4,69	9	61,18	0,03	0,04	7,56	164,36	0,00	227,08	48,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	11,38
168/75	Салат из мяса с соусом	100	6,94	13,98	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,88	60,19	8,11	1,2	32,58	0,7	15,19
302/17	Чаша фруктовая разлитая	150	8,8	6,09	38,64	243,78	0,22	0,12	0,00	14,38	0,07	226,52	19,80	87,0	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Помидор из свежих сушеных + С витамин	200	0,86	0,09	32,91	132,9	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,84	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,88	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед																			
776 27,16 33,36 162,33 1071,98 0,63 0,67 9,36 270,68 0,43 593,7 166,03 430,18 162,5 9,09 100,24 17,13 58,84																			
Витаминизация																			
328	Витамин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
Итого за Витаминизацию																			
100 0,4 0,4 9,8 47 0,02 0,02 4 3 0,00 230,74 14,08 9,57 7,83 1,91 1,76 0,26 7,04																			
Итого за день																			
1631 41,89 64,81 268,98 1714,24 0,95 0,93 37,76 498,61 8,06 1785,50 476,75 902,03 18 14,90 205,8 20,67 227,93																			

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

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОБЗ

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
62	Салат из моркови (припуск.) с маслом	60	0,70	0,06	0,83	49,02	0,03	0,04	2,88	1192	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
263	Пюре с маслом	200	11	21,13	36,30	383,25	0,38	0,12	3,06	245,1	0,00	66,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,79	0,05	49,4
377	Чай с лимоном	200/0,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,64	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,39	0,28	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак																			
		504	15,12	21,81	78,53	629,92	0,45	0,29	6,5	393,4	0,47	277,29	58,24	278,69	64,29	3,8	112,98	2,02	91,24
Витаминизация																			
389	Сок фруктов	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация																			
		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Обед																			
16	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	65,36	0,07	0,00	4,89	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,96	0,78	0,18	0,03	1,64
101	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленым	15/200/1	19,38	5,62	12,62	110,48	0,08	0,08	5,92	161,2	2,05	358,18	33,89	78,94	22,49	0,71	46,07	0,31	122,12
78/79	Таблетки пудинг в соусе	110	12,6	12,4	12,54	215,45	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,82	19,24
202/203	Масляный салат отварные	150	5,52	4,52	26,45	166,45	0,08	0,01	0,90	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,96	24,72	0,04	14,46
342	Компот из фруктов + витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,86	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед																			
		806	45,38	27,4	116,28	831,96	0,31	0,48	14,5	303,58	2,49	891,04	120,86	336,39	73,14	6,06	190,88	13,07	174,43
Витаминизация																			
338	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	6,07	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
Итого за Витаминизация																			
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	6,07	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
Итого за день																			
		1610	61,9	49,41	224,9	1193,28	1	0,8	29	700,0	2,96	1196,02	166,39	416,53	123,33	275,94	15,85	273,71	

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

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОБЗ

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3	Бутиерброд с маслом, сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,1	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21
181	Каша молочная манная	200/5	5,55	9,75	38,5	264,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,43	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,8	111,63	106,78	30,67	1,11	7,92	1,78	17,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак																			
		505	18,92	22,79	91,77	654,2	0,21	0,40	1,15	67,02	0,42	409,68	349,2	364,71	61,55	2,48	53,36	8	58,79
Обед																			
67	Винегрет овощной	60	0,64	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	6,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
65/А/К	Биточка из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,48
1/198	Пюре из бобовых с маслом	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	627,25	78,48	209,28	68,01	4,34	66,07	8,39	19,21
348	Компот из курицы + витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,86	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед																			
		776	28,18	32,67	111,51	863,32	0,81	0,69	15,41	435,92	0,36	318,52	202,19	439,7	138,43	8,68	176,05	23,96	70,97
Итого за день																			
		1281	47,1	55,46	203,28	1517,52	1,02	1,08	16,56	502,94	0,78	1728,2	551,4	804,4	199,94	11,14	229,41	31,96	129,76

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

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
PR	Йогурт кабановый	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,09	0,00	0,00
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	60,89	8,23	1,21	22,71	0,71	15,48
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0,00	14,36	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,81
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
PR	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		550	18,28	22,97	91,26	650,22	0,47	0,23	5,58	94,9	0,23	202,29	75,99	257,58	69,41	4,26	79,12	4,55	39,87
Витаминизация																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
Итого за Витаминизация		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,88	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,38	14,03	94,84	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	4,85	3,8	105	0,06	0,06	3,22	383,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,78	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	833,24	40,96	84,82	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
KB (AK)	Компот из яблок + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,94	1,5	103,34	13,98	18,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
PR	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
PR	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	68	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
Итого за Обед		791	22,77	15,78	111,04	708,4	0,4	0,68	28,73	665,1	12,12	1561,02	174,83	403,05	125,83	6,37	290,23	28,68	504,96
Витаминизация2																			
289	Сок фруктовый	200	1	0,00	29,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация2		200	1	0,00	29,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1641	42,45	39,15	232,3	1488,42	0,91	0,93	42,31	763	12,36	314,02	278,89	584,12	211,07	12,14	371,1	33,49	951,87

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

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
188	Зеленая рисовая с творогом и с яблоком суфле	180/90	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,13	217,26	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28
83/АК	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
PR	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	13,2	8,71	114,7	600,64	0,15	0,33	17,34	30,94	8,81	429,38	219,43	246,36	48,75	3,38	49,28	4,92	57,47
Обед																			
21	Салат из соевых огурцов с луком репчатый	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью на бульоне	200/1	4,08	4,47	14,33	149,34	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,5	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
143/76	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,62	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
125	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150	0,14	0,1	12,36	18,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
PR	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
PR	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	68	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
Итого за Обед		791	20,96	27,03	110,81	828,07	0,41	0,8	19,72	190,88	0,51	275,5	170,14	351,48	105,98	6,17	134,83	17,22	80,49
Итого за день		1331	34,16	35,74	225,51	1428,71	0,56	0,93	37,06	221,82	9,32	704,93	389,58	597,84	154,74	9,55	183,91	22,14	137,96

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

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьный ОУЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	5	55,68	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,89	8,23	1,21	22,71	0,71	15,48
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	36,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Компот из сухофрукт. с витамин	200	0,96	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	265,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	19,8	24,05	96,22	696,25	0,51	0,34	4,21	165,04	0,19	716,02	123,97	335,38	196,44	7,11	134,85	6,49	47,41
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Обед																			
Авт	Салат Стелной	60	1,05	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
200/5	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	2,12	3,98	13,67	101,92	0,07	0,05	5,72	264,72	0,00	325,65	21,36	63,44	21,72	0,79	3,68	2,2	25,17
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	16,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
Авт	Напиток фруктовый	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	61,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,8	170,36	0,06	0,15	0,00	0,15	0,00	46,5	20	32,5	7	0,55	1,8	3	12,23
ПР	Хлеб ржан пшеничный	50	4,25	1,55	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0,00	0,4	122,5	32,5	79	23,5	1,95	0,00	15,48	7,25
Итого за Обед		760	24,59	20,37	117,39	829,78	0,41	0,78	28,96	919,12	0,55	1307,31	130,09	365,69	108,39	5,93	85,45	28,36	237,57
Витаминизация2																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
Итого за Витаминизация2		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
Итого за день		1600	45,79	44,82	245,61	1659,83	0,96	1,14	41,17	1087,16	0,74	2254,1	282,09	724,64	290,62	15,55	222,06	35,11	292,02