Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

_____/П.В.Воробьев /

«01» МАРТА 2023 г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ „ОЦ" с.Денискино

_____/Минаев Н.Д./

«01» марта 2023 год.

Родительский комитет_____

«_____»_____2023 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений Шенталинского района Самарской области

Денискино

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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																			
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0.00	4,2	0.00	0.00	0.00	24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
268	Биточки из мяса с соусом,	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	16,21	23,21	79,49	587,48	0,34	0,19	5,58	99,34	0,19	145,78	68,76	178,8	33,08	3,69	78,39	2,54	37,26
Обед																			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	1152	0.00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	0,04	0,04	10,61	164,42	0.00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
265	Плов с мясом,,	200	10,99	20,19	37,96	368,85	0,28	0,09	3,18	250,1	0.00	93,56	18,93	171,1	32,28	1,71	90,64	0,05	43,18
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		726	18,26	26,46	108,59	751,99	0,44	0,51	18,62	1566,54	0,34	650,54	106,7	309,93	91,71	5,05	154,64	14,94	103,31
Итого за день		1266	34,47	49,67	188,08	1339,47	0,78	0,7	24,2	1665,88	0,53	796,32	175,46	488,73	124,79	8,74	233,03	17,48	140,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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																			
54	Салат из свеклы с яблоками .	60	0,62	3,7	6,34	61,14	0,01	0,02	2,21	0,49	0.00	130,71	15,24	16,54	8,87	0,78	2,74	0,29	8,13
259	Жаркое по-домашнему.*	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0.00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0.00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		500	17,17	27,38	71	590,63	0,46	0,41	14,11	16	0,12	949,92	161,97	307,2	73,62	4,4	60,97	4,79	82,18
Обед																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	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
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0.00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33
268	Шницель из мяса с соусом,	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0.00	0.00	0.00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0.00
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0.00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	21,03	26,57	120,82	802,68	0,51	0,54	28,06	245,49	2,44	641,01	159,43	351,53	84,48	6,68	170,36	50,86	59,24
Итого за день		1271	38,2	53,95	191,82	1393,31	0,97	0,95	42,17	261,49	2,56	1590,93	321,4	658,73	158,1	11,08	231,33	55,65	141,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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 **	60	7,14	6,06	0,36	84,84	0,03	0,24	0.00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,27	1,31	10,56	16,21	29,04
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	252,84	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56
382	Какао с молоком..	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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	19,51	16,17	76,39	578,63	0,2	0,62	1,04	133,91	2,83	445,59	271,05	364,35	71,02	3,38	63,8	22,63	93,62
Обед																			
67	Винегрет овощной .	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0.00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0.00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
302/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0.00	0.00	0,02		0.00	18,68	207,87	138,25	4,66			
48 (АК	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		786	23,43	34,66	122,46	868,03	0,68	0,46	12,36	370,29	1,83	659,66	127,76	447,72	197,24	8,84	169,85	13,79	90,57
Итого за день		1291	42,94	50,83	198,85	1446,66	0,88	1,08	13,4	504,2	4,66	1105,25	398,81	812,07	268,26	12,22	233,65	36,42	184,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	0,02	4,95	0,67	0.00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	0,04	0,06	1,6	21,64	0.00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
383/Акт	Кисель + С витамин.	200	0.00	0.00	32,53	130,12	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	18,02	19,05	89,39	598,42	0,15	0,18	19,44	47,31	8,56	307,8	128,34	172,31	36,94	2,9	95,74	7,77	144,71
Обед																			
Акт	Салат Степной:	60	0,88	6,13	4,52	71,04	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
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне	200/1	2,2	2,35	15,76	90,59	0,07	0,04	5,68	97,13	0.00	310,69	19,32	47,25	17,9	0,77	73,62	0,21	22,05
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,37	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,08	0.00	0,84	0.00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0.00	0.00	2,56	0,19	0.00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	30,56	23	111,78	767,62	0,62	0,53	12,91	339,71	0,35	1159,36	169,26	424,12	127,55	7,79	239,34	24,79	170,07
Итого за день		1311	48,58	42,05	201,17	1366,04	0,77	0,71	32,35	387,02	8,91	1467,16	297,6	596,43	164,49	10,69	335,08	32,56	314,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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																			
ПР	Печенье,...	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17,4	54	12	1,26	0.00	0.00	0.00
234	Котлеты рыбные с соусом.	100	6,69	6,63	11,09	158,94	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		550	17,2	22,73	66,31	725,02	0,31	0,29	11,58	101,1	5,6	826,46	99,25	253	72,42	4,22	126,74	8,44	256,18
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного .	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0.00	4,69	43,32	0.00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью:	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	0,04	7,96	184,3	0.00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36
260	Гуляш мясной"	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0.00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0.00	30,67	147,12	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		777	19,77	30,23	114,37	827,45	0,45	0,46	14,86	253,18	0,4	421,27	158,94	320,53	79,11	4,92	183,48	13,05	70,4
Итого за день		1327	36,97	52,96	180,68	1552,47	0,76	0,75	26,44	354,28	6	1247,73	258,19	573,53	151,53	9,14	310,22	21,49	326,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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																			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	1152	0.00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
265	Плов с мясом,,	200	10,99	20,19	37,96	368,85	0,28	0,09	3,18	250,1	0.00	93,56	18,93	171,1	32,28	1,71	90,64	0,05	43,18
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0.00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		500	14,84	20,59	91,34	601,79	0,35	0,26	26,06	1406,1	2,2	272,96	52,78	230,78	61,17	2,78	94,8	2,51	84,66
Обед																			
306/197	Фасоль с луком и томатом.	60	3,65	3,02	9,18	75,41	0.00	0,08	1,59	0,06	0.00	8,72	85,88	5,12	2,24	0,11	0,17	0,03	21,39
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью,	15/200/1	29,36	5,61	12,67	115,89	0,08	0,05	5,87	249,95	1,88	347,24	33,78	77,79	23,6	0,72	49,77	0,32	115,48
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0.00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		796	50,52	30,57	122,88	863,3	0,43	0,53	11,35	349,07	2,29	670,78	189,58	295,44	63,53	5,29	164,64	12,48	185,09
Итого за день		1296	65,36	51,16	214,22	1465,09	0,77	0,79	37,4	1755,17	4,49	943,75	242,36	526,22	124,69	8,07	259,43	14,99	269,74

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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																			
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0.00	4,2	0.00	0.00	0.00	24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
268	Котлеты из мяса с соусом.	100	7,09	12,91	12,28	189,73	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,19	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
302/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0.00	0.00	0,02		0.00	18,68	207,87	138,25	4,66			
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0.00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0.00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		544	19,7	24,53	87,12	644,43	0,58	0,18	6,1	81,45	0,47	91,95	71,74	337,61	163,75	7,38	23,65	2,51	23,89
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым .	60	0,51	3,06	1,4	35,88	0,01	0,01	1,33	1,46	0.00	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	2,46
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	0,04	0,04	10,61	164,42	0.00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	437,71	0,34	0,14	11,38	2,22	0.00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	0,03	130	86,8	0.00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		726	16,86	29,15	82,29	813,41	0,48	0,55	153,44	254,9	0,33	1022,23	109,82	279,32	73,09	4,8	109,69	15,11	74,74
Итого за день		1270	36,56	53,68	169,41	1457,84	1,06	0,73	159,54	336,35	0,8	1114,18	181,56	616,93	236,84	12,18	133,34	17,62	98,63

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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																			
3	Бутерброд с маслом, сыром**	60	4,11	11,35	15,74	181,54	0,04	0,1	0,11	27,03	0,22	30,39	105,11	127,11	7,7	0,47	0,96	1,89	7,6
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0.00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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	18,83	23,54	95,15	668,16	0,32	0,51	1,15	67,02	0,41	494,42	362,89	465,72	105,72	3,54	55,6	19,04	70,15
Обед																			
67	Винегрет овощной .	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0.00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	109,5	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
268	Шницель из мяса с соусом,	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
198	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,47	4,44	31,38	219,36	0,4	0,09	0.00	14,34	0,07	505,67	76,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5
48 (АК	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	28,62	27,59	121,73	863,95	0,84	0,57	10	376,92	1,93	1189,68	171,81	435,35	125,28	8,51	190,21	20,26	109,5
Итого за день		1276	47,45	51,13	216,88	1532,11	1,16	1,08	11,15	443,94	2,34	1684,1	534,7	901,07	231	12,05	245,81	39,3	179,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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																			
338	Яблоко*,	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5
382	Какао с молоком..	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	18,52	13,79	116,12	667,35	0,18	0,47	4,97	42,14	0,52	603,59	294,97	351,66	75,76	4,26	57,64	7,36	80,11
Обед																			
75	Икра морковная:	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0.00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0.00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	9,63	11,45	165,67	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,16	0,07	21,94	96,28	0,01	0,01	7,68	0,96	0.00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	23,82	24,07	115,43	781,09	0,43	0,5	19,23	1097,06	0,42	738,95	128,95	298,67	91,6	5,75	204,29	17,95	161,09
Итого за день		1311	42,34	37,86	231,55	1448,44	0,61	0,97	24,2	1139,2	0,94	1342,54	423,92	650,33	167,36	10,01	261,93	25,31	241,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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																			
54	Салат из свеклы с яблоками,	60	0,63	4,59	6,08	63,23	0.00	0,02	2,22	0,5	0.00	131,54	41,96	17,64	9,21	0,83	55,56	0,29	8,19
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	0,04	0,06	1,6	21,64	0.00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
303/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,08	0.00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		550	18,32	19,57	67,2	521,02	0,22	0,29	3,82	36,47	0,19	427,5	97,72	244,53	107,23	5,37	165,48	10,54	134,22
Обед																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью,,	60	0,98	3,17	5,94	52,77	0,03	0,03	3,21	300,6	0.00	123,15	19,53	29,06	12,53	0,41	54,56	0,11	15,47
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	0,05	6,41	164,74	0.00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
229	Рыба, тушенная с овощами ,,	100	9,85	5,54	5,16	104,74	0,06	0,06	3,09	353,83	10,19	267,49	34,3	148,63	39,89	0,75	127,64	8,8	397,35
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0.00	30,67	147,12	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		777	21,03	19,23	103,81	705,7	0,36	0,58	23,46	849,95	10,59	1460,16	189,58	388,05	121,29	4,58	282,16	22,29	484,85
Итого за день		1327	39,35	38,8	171,01	1226,71	0,58	0,87	27,28	886,41	10,78	1887,65	287,3	632,58	228,52	9,94	447,64	32,82	619,07