

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат детского питания - Север»

/ Е.В. Кузнецова /

«01» января 2023 г.

Согласовано:

Директор школы

2023 г.

Согласовано:

Родительский комитет

2023 г.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания учащихся с ОВЗ
общеобразовательных учреждений
КОШКИНСКОГО РАЙОНА
Самарской области**

Русская Врановка

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

День: понедельник
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
268	Биточки из мяса говядины с соусом,	100	8,32	9,6	12,36	163,86	0,09	1,38	80,04	0,00	16,42	76,46	14,51	1,39
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		540	17,43	19,4	79,49	557,29	0,19	5,58	99,34	0,55	74,34	174,56	39,36	3,88
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром,,	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	2,88	1152	0,00	15,61	31,68	21,89	0,41
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	10,61	164,42	0,00	34,53	36,41	16,09	0,59
291	Плов с цыпленком	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	2,77	261,66	0,00	31,28	154,19	39,02	1,32
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	1,83	0,02	0,00	6,13	3,84	3,15	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		726	19,97	24,37	108,35	732,86	0,24	18,21	1578,1	0,00	119,05	293,02	98,45	4,66
Итого за день		1266	37,4	43,77	187,84	1290,15	0,43	23,79	1677,44	0,55	193,39	467,58	137,81	8,54

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

День: вторник
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
57	Салат из редьки*	60	1,05	3,71	3,87	76,89	0,02	15,03	0,00	0,00	22,73	17	12,14	0,68
259	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	11,32	14,75	20,31	276,58	0,14	11,38	2,22	0,00	22,26	151,25	36,71	2,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,52	13,29	0,00	111,63	106,79	30,67	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	19,25	22,24	68,53	592,8	0,27	26,93	15,51	0,00	172,62	301,04	85,12	4,52
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	2,28	0,68	0,00	55,68	22,7	11,29	0,75
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	4,32	160,77	0,00	34,38	30,15	12,82	0,46
295	Шницель из птицы с соусом	100	8,36	9,64	11,69	166,96	0,1	1,67	96,02	0,00	21,75	67,44	13,55	0,94
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,00	0,00	0,00	25,06	149,58	32,56	2,56
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	20	4	0,00	2,24	2	1,4	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	22,3	22,8	120,23	775,95	0,37	28,39	261,47	0,00	170,61	338,77	89,92	6,43
Итого за день		1271	41,55	45,04	188,76	1368,75	0,64	55,32	276,98	0,00	343,23	639,81	175,04	10,95

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

День: среда
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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														
209	Яйцо вареное **	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,00	84,24	0,00	26,14	90,2	5,64	1,18
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	252,84	0,1	0,52	27,04	0,00	115,51	137,04	32,18	0,71
382	Какао с молоком..	200	3,61	3,33	24,57	147,19	0,03	0,52	13,27	0,00	110,5	101,09	26,97	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		505	18,8	15,56	76,35	570,15	0,2	1,04	124,55	0,00	268,15	354,33	70,39	3,25
Обед														
45	Салат из белокочанной .капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	9,22	0,93	0,00	25,96	14,73	7,62	0,3
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	7,68	168,82	0,00	28,13	41,45	16,77	0,66
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110	8,36	12,54	12,13	194,82	0,05	2	0,04	0,36	20,96	87,93	14,77	1,32
302/17	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
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,23	0,54	0,00	13,98	16,85	5,5	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		796	25,62	27,78	128,84	838,21	0,53	19,25	170,35	0,38	143,21	442,23	202,61	9
Итого за день		1301	44,42	43,34	205,19	1408,36	0,73	20,29	294,9	0,38	411,36	796,56	273	12,25

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

День: четверг
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	4,95	0,67	0,00	43,66	26,56	13,05	0,77
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	0,04	1,6	21,64	0,36	19,82	77,03	11,65	0,72
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98
883/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	12,89	6	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		540	18,02	19,05	89,39	598,42	0,15	19,44	47,31	0,36	128,34	172,31	36,94	2,9
Обед														
67	Винегрет овощной .	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	2,39	120,87	0,00	19,83	22,08	10	0,43
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне	200/1	2,2	2,35	15,76	90,59	0,07	5,68	97,13	0,00	19,32	47,25	17,9	0,77
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	1,58	25,61	0,36	23,2	80,37	13,33	0,76
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,00	0,84	0,00	75,29	200,25	65,08	4,16
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	2,56	0,19	0,00	6,11	3,06	1,67	0,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	30,38	22,97	111,2	772,04	0,61	12,33	244,64	0,36	175,25	419,91	126,28	7,78
Итого за день		1311	48,4	42,02	200,59	1370,46	0,76	31,77	291,95	0,72	303,59	592,22	163,22	10,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75	Икра морковная:	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	5,37	900,12	0,00	19,47	34,86	21,57	0,55
234	Котлеты рыбные с соусом.	100	6,69	6,63	11,09	158,94	0,1	1,2	82,02	0,00	20,23	81,2	22,3	0,69
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	10,38	18,78	0,00	40,96	84,62	28,69	1,07
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		540	13,25	15,81	66,88	509,88	0,29	16,95	1001,22	0,00	97,32	227,36	80,59	3,4
Обед														
10	Салат из зеленого горошка консервированного .	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	4,69	43,32	0,01	13,04	38,42	11,56	0,78
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленой:	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	7,96	184,3	0,00	52,15	40,16	18,87	0,84
260	Гуляш из говядины.,	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,00	13,5	0,00	14,57	73,73	24,06	0,55
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		777	26,73	29,78	113,53	848,01	0,24	13,94	253,12	0,01	173,03	376,82	96,52	6,84
Итого за день		1317	39,98	45,59	180,41	1357,89	0,53	30,89	1254,34	0,01	270,35	604,18	177,11	10,24

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

День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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														
62	Салат из моркови с сахаром,,	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	2,88	1152	0.00	15,61	31,68	21,89	0,41
265	Плов с мясом говядины,	200	13,51	16,42	39,28	359,08	0,09	2,79	0,06	1,08	28,71	185,88	44,37	2,16
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0.00	20	4	0.00	2,24	2	1,4	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0.00	0.00	0.00	16	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	17,36	16,82	92,66	592,02	0,16	25,67	1156,06	1,08	62,56	245,56	73,26	3,23
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты ,	60	0,88	3,05	5,42	52,65	0,01	8,76	120,85	0.00	24,77	16,68	9,01	0,32
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	5,78	257,13	0.00	34,88	77,17	23,24	0,72
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	100	7,04	11,13	10,66	170,97	0,04	1,87	0,04	0,36	17,59	74,59	12,88	1,13
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0.00	19	0.00	16,66	49,22	7,82	0,98
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	1,83	0,02	0.00	6,13	3,84	3,15	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0.00	0.00	0.00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0.00	0.00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		786	48,2	25,08	117,47	784,19	0,28	18,36	397,04	0,36	131,53	288,4	74,4	5,49
Итого за день		1286	65,56	41,9	210,13	1376,21	0,44	44,03	1553,1	1,44	194,09	533,96	147,66	8,72

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

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	92,94	0,02	5,22	240,62	0,00	18,85	20,28	9,78	0,29
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	1,67	16,02	0,36	22,2	66,33	13,29	0,93
303/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,00	14,03	0,00	15,28	116,68	76,94	2,62
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,56	1,39	0,00	5,89	7,85	4,19	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		544	16,87	18,08	70,62	549,21	0,28	7,45	272,06	0,36	74,22	230,64	108,4	4,95
Обед														
75	Икра морковная:	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	5,37	900,12	0,00	19,47	34,86	21,57	0,55
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	10,61	164,42	0,00	34,53	36,41	16,09	0,59
259	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	11,32	14,75	20,31	276,58	0,14	11,38	2,22	0,00	22,26	151,25	36,71	2,29
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,51	0,00	13,18	56,4	0,01	165	0,00	0,74	9,2	2,55	2,55	3,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44
ПР	Хлеб ржано пшениный	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		746	20,81	25,77	85,52	691,1	0,44	192,52	1066,76	0,74	130,66	301,07	98,52	8,78
Итого за день		1290	37,68	43,85	156,14	1240,31	0,72	199,97	1338,82	1,1	204,88	531,71	206,92	13,73

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

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье,...	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,52	26,7	0,00	130,15	205,82	61,75	1,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,52	13,29	0,00	111,63	106,79	30,67	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		505	18,92	23,59	79,95	747,7	0,33	1,04	39,99	0,00	275,18	392,61	110,02	4,33
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	2,39	120,87	0,00	19,83	22,08	10	0,43
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	109,5	0,08	5,92	161,13	0,00	19,58	47,82	18,29	0,77
268	Шницель из мяса говядины с соусом.	100	8,32	9,6	12,36	161,86	0,09	1,38	80,04	0,00	13,18	75,81	14,32	1,37
198	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,47	4,44	31,38	219,36	0,4	0,00	14,34	0,00	76,35	201,5	65,08	4,17
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,23	0,54	0,00	13,98	16,85	5,5	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	29,85	23,78	121,81	832,12	0,69	10,04	376,92	0,00	174,42	430,96	131,49	8,69
Итого за день		1276	48,77	47,37	201,76	1579,82	1,02	11,08	416,91	0,00	449,6	823,57	241,51	13,02

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

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,45	25,87	0,01	158,39	221,5	36,76	1,1
382	Какао с молоком..	200	3,61	3,33	24,57	147,19	0,03	0,52	13,27	0,00	110,5	101,09	26,97	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		540	18,52	13,79	116,12	667,35	0,18	4,97	42,14	0,01	294,97	351,66	75,76	4,26
Обед														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	4,32	160,96	0,00	32,49	76,6	27,9	1,44
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	9,63	11,45	165,67	0,1	1,74	16,02	0,37	22,66	67,18	13,51	0,95
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,16	0,07	21,94	96,28	0,01	7,68	0,96	0,00	6,17	3,91	2,5	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	24,01	24,91	114,5	785,69	0,4	18,06	196,94	0,92	134,08	286,01	79,03	5,62
Итого за день		1311	42,53	38,7	230,62	1453,04	0,58	23,03	239,08	0,93	429,05	637,67	154,79	9,88

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

День: пятница
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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														
54	Салат из свеклы с яблоками***	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	2,2	0,48	0,00	39,92	17,12	9,02	0,81
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	0,04	1,6	21,64	0,36	19,82	77,03	11,65	0,72
303/АК	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,00	14,03	0,00	15,28	116,68	76,94	2,62
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	18,31	19,08	67,65	518,86	0,23	3,8	36,45	0,36	95,68	244,01	107,04	5,35
Обед														
39	Салат овощной с кукурузой и морковью .	60	0,98	3,76	5,98	57,69	0,03	3,23	300,61	0,00	17,81	28,74	12,46	0,39
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	6,41	164,74	0,00	23,33	55,39	20,19	0,74
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	3,26	363,82	0,00	35,19	148,21	40,03	0,77
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	10,38	18,78	0,00	40,96	84,62	28,69	1,07
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		777	20,97	19,82	103,44	773,59	0,36	23,65	859,95	0,00	188,75	387,32	121,37	4,58
Итого за день		1327	39,28	38,9	171,09	1292,45	0,59	27,45	896,4	0,36	284,43	631,33	228,41	9,93