

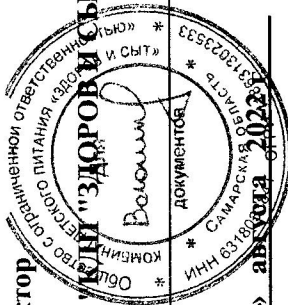
Утверждаю:

Директор

ООО «НИИ "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"»

/К.Ю. Волошко /

« 29 » августа 2012 г.



Согласовано:

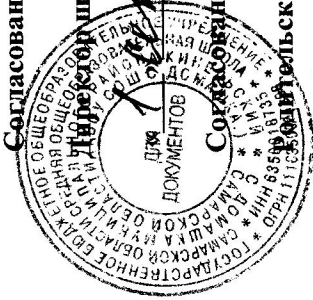
Ольга Александровна К.Д.

« 29 » августа 2012 г.

Согласовано:

Александров Д.В.

« 1 » сентября 2012 г.



# Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей (ОВЗ) учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области КИНЕЛЬСКОГО РАЙОНА

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

День: 1  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	19	20							
			4	5	6	7	8	9																	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
<b>Завтрак</b>																															
ПР	Печенье	36	2,63	4,13	26,04	152,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	31,5	7	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	0,03	10,29	0,03	0,03	10,29								
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	0,04	14,46	0,04	0,04	14,46								
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	0,00	0,00	0,00	0,00								
	<b>Итого за Завтрак</b>	516	18,75	22,22	104,23	688,46	0,41	0,15	5,46	19,04	0,16	104,8	85,67	197,29	37,06	4,1	56,72	1,87	32,1												
<b>Обед</b>																															
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	0,00	0,00	0,00	0,00								
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	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	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79												
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	70,32	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	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												
	<b>Итого за Обед</b>	726	18,67	31,79	106,5	786,86	0,41	0,47	19,82	404,54	0,34	534,12	114,68	299,55	78,36	5,05	142,94	14,88	71,24												
	<b>Итого за день</b>	1242	37,42	54,01	210,73	1475,32	0,82	0,62	25,28	423,58	0,5	638,92	200,35	496,84	115,42	9,15	199,66	16,75	103,34												

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

День: 2  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F						
			4	5																	6	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Завтрак</b>																										
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25							
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00							
125	Картофель отварной	150	2,98	3,81	22,93	137,93	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91							
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	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							
<b>Итого за завтрак</b>		504	12,9	24,25	61,12	514,47	0,19	0,24	14,12	44,71	0,67	794,74	66,43	202,94	54,18	3,52	60,88	2,91	52,32							
<b>Обед</b>																										
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	50/50	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 сливочным	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	70,32	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	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							
<b>Итого за Обед</b>		771	21,03	26,57	120,82	802,5	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							
<b>Итого за день</b>		1275	33,93	50,82	181,94	1316,97	0,7	0,78	42,18	290,2	3,11	1435,75	225,86	554,47	138,66	10,2	231,24	53,77	111,56							





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОБЗ

День: 4  
Неделя: 1

№ ре- ц.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
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/АКТ	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	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			
883/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	70,32	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			
<b>Итого за Завтрак</b>		540	18,02	19,05	89,39	596,6	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			
<b>Обед</b>																						
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	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 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	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81			
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			
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	70,32	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	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			
<b>Итого за Обед</b>		771	30,42	23,76	111,26	778,19	0,61	0,54	12,33	258,14	0,42	1163,83	176,31	421,17	126,28	7,79	239,5	24,88	168,14			
<b>Итого за день</b>		1311	48,44	42,81	200,65	1374,79	0,76	0,72	31,77	305,45	8,98	1471,63	304,65	593,48	163,22	10,69	335,24	32,65	312,85			

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
																				4	5	6	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Завтрак</b>																										
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							
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49							
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
540			14,11	14,53	65,71	450,14	0,32	0,26	16,34	64,42	5,57	813,85	192,21	231,3	70,68	3,65	105,2	7,74	252,42							
<b>Обед</b>																										
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленой	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							
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	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							
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 + витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	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	70,32	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	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							
<b>Итого за Обед</b>																										
827			18,05	22,59	120,12	752,48	0,3	0,41	13,93	213,14	0,4	634,79	179,09	286,02	85,23	6,08	148,58	13,16	61,68							
<b>Итого за день</b>																										
1367			32,16	37,12	185,83	1202,62	0,62	0,67	30,27	277,56	5,97	1448,64	371,3	517,32	155,91	9,73	253,78	20,9	314,1							

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Завтрак</b>																			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	152,91	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
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	70,32	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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	14,9	18,48	74,71	525,18	0,21	0,22	24,08	1170,07	2,24	310,27	68,05	256,1	117,62	4,61	75,52	4,11	48,06
<b>Обед</b>																			
ПР	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	142,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,6	16,4	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
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	70,32	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	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
<b>Итого за Обед</b>		766	48,41	26,94	144,46	909,55	0,43	0,45	9,73	276,19	2,33	645,19	109,63	295,36	60,85	5,31	156,02	12,28	160,9
<b>Итого за день</b>		1306	63,31	45,42	219,17	1434,73	0,64	0,67	33,81	1446,26	4,57	955,46	177,68	551,46	178,47	9,92	231,54	16,39	208,96

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

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники ОБЗ

День: 7  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			()							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			Б	Ж	У	5	6	7															B1	B2	C	A	D	K	Ca
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
<b>Завтрак</b>																													
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	0,00	0,00								
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	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	15,18									
304	Рис отварной с сливочным маслом	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	23,88									
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	1,36									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	7,35									
<b>Итого за Завтрак</b>																													
544 14,41 22,28 83,87 606,61 0,31 0,2 6,1 94,93 0,54 138,24 67,63 203,47 49,56 3,27 129,91 2,55 47,77																													
<b>Обед</b>																													
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	62,73	0,02	0,02	5,22	240,62	0,00	85,01	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29	8,29									
88	Щи из св.капусты с картошкой, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	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	13,93									
259	Жаркое домашнему из отварного мяса	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	46,65									
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	7,35									
ПР	Хлеб ржаной	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	4,35									
<b>Итого за Обед</b>																													
1270 17,89 29,64 81,23 653,61 0,5 0,53 31,33 407,26 0,33 1032,69 117,98 295,46 80,65 5,05 110,76 16,96 80,57 80,57																													
<b>Итого за день</b>																													
1270 32,3 51,92 165,1 1260,22 0,81 0,73 37,43 502,19 0,87 1170,93 185,61 498,93 130,21 8,32 240,67 19,51 128,34																													

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

День: 8  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			3	4	5	6	7	8														
<b>Завтрак</b>																						
16	Колбаса п/к порционно	25	4,13	8,6	0,00	93,92	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	56,5	6,75	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	161,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9			
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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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			
<b>Итого за Завтрак</b>		510	20,05	22,02	83,24	611,75	0,36	0,42	1,17	43,29	0,16	515,15	292,49	439,57	118,76	4,01	56,88	19,79	68,85			
<b>Обед</b>																						
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	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	93,19	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	50/50	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 перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12			
348 (АКТ)	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	70,32	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	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			
<b>Итого за Обед</b>		771	19,44	26,83	120,19	795,64	0,48	0,51	10	376,08	1,93	755,18	117,73	373,55	77,5	5,15	187,08	28,46	91,12			
<b>Итого за день</b>		1281	39,49	48,85	203,43	1407,39	0,84	0,93	11,17	419,37	2,09	1270,33	410,22	813,12	196,26	9,16	243,96	48,25	159,97			

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

День: 9  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			(г)			У				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F									
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
1	2	3	4	5	6	7																									
<b>Завтрак</b>																															
ПР	Печенье	55	4,13	6,49	40,92	238,61	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,95	49,5	11	1,16	0,00	0,00	0,00										
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком ступенным	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	173,67	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5														
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8														
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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												
<b>Итого за Завтрак</b>																															
<b>Обед</b>																															
71	Огурец свежий, порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,7	0,02	0,00	6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	25,2	8,4	0,36	0,00	0,00	0,00										
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	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52													
295/Акт	Биточки рубленые из мяса кур с соусом	50/50	8,36	9,64	11,69	166,96	0,1	0,07	1,67	96,02	0,03	101,67	21,75	67,44	13,55	0,94	58,33	4,85	86,12												
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	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0,00	10,73	0,00	0,00	0,00	7,42	4,77	4,23	0,37	0,00	0,00	0,01												
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	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												
<b>Итого за Обед</b>																															
<b>Итого за день</b>																															

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОБЗ

День: 10  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1	2	3					7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
<b>Завтрак</b>																									
52	Салат из свежлы 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						
290/Акт	Мясо кур тушеное с соусом	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	97,94	16,58	76,37	11,46	0,7	1,76	5,6	107,2						
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	152,91	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						
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	17,73	18,95	60,76	484,6	0,22	0,26	3,88	36,65	0,16	422,99	104,2	242,43	107,72	5,16	148,31	10	133,61						
<b>Обед</b>																									
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21						
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	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55						
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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 + C витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	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						
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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						
ГР	Хлеб ржаной	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	20,9	19,8	102,58	672,33	0,36	0,57	23,33	860,27	0,52	1451,16	188,28	383,77	121,21	4,55	272,38	22,17	478,79						
Итого за день		1317	38,63	38,75	163,34	1156,93	0,58	0,83	27,21	896,92	0,68	1874,15	292,48	626,2	228,93	9,71	420,69	32,17	612,4						