

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский районный детский сад «Север»

Директор / Директор Д.В. Кузнецова. /



20__ г.

Высочина

Присоединение

детского сада / СВ. Кузнецова /

31.08.2010

Согласовано:
Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе

/Астафьева Л.Ф./

20__ г.



20__ г.

Примерное десятидневное меню рациона питания для детей (ОВЗ)

Учащихся общеобразовательных учреждений Шенталинского района Самарской области



Директор школы

Кузнецова Л.В.

20__ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,72	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,04	7,56	33,42	227	0,1	0,96	0,08	40,21	133,38	156,72	37,22	0,81		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Батон порционн.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			13,14	14,57	64,04	440,98	0,16	1,31	0,13	40,24	351,08	293,02	58,52	1,91		
Обед																
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
228	Солынка Домашняя со сметаной и зеленью	20/250/5/2	4,4	12,03	10,21	166,71	0,08	14,17	0,09	0,01	34,71	82,47	21,75	1,18		
278	Тефтели,	110	7,83	8,75	10,25	151,07	0,05	0,72	0,03	0,03	27,95	88,37	18,33	0,87		
309/202	Макаронные изделия отварные.	200	7,58	4,52	42,63	241,5	0,08	0,00	0,02	0,02	16,12	51,06	11,49	1,15		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,44	0,00	28,84	119,68	0,00	17,06	0,00	0,00	44,8	15,4	6	1,26		
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1		
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Итого за Обед			26,61	32,59	131,65	928,29	0,33	36,15	0,14	0,88	166,58	334,8	90,57	6,81		
Итого за День			39,75	47,16	195,69	1369,27	0,49	37,46	0,27	41,12	517,66	627,82	149,09	8,72		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: вторник
Неделя: 1

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02							
806/197	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный)	25	0,72	0,68	1,45	14,8	0,01	2,43	0,00	71,74	5,98	15,34	5,04	0,18							
210	Омлет натуральный.	150	15,84	24,79	4,05	302,67	0,09	0,52	2,83	0,05	114,57	194,58	18,77	2,76							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13							
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6							
Итого за Завтрак			22,16	36,39	37,2	564,97	0,19	4,25	22,87	81,82	255,33	328,42	47,76	3,69							
Обед																					
49	Салат "Витаминный"	60	1,55	3,73	13,29	92,94	0,03	18,9	0,24	1,35	19,18	25,89	11,05	0,58							
102	Суп картофельный с бобовыми, мясом говядины и зеленью.	10/250/1	7,79	6,78	21,13	176,94	0,26	12,5	0,01	0,91	41,49	106,73	37,64	2,34							
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,32	290	0,05	0,74	0,03	0,01	43,32	171,15	22,45	2,4							
304	Рис отварной,,,	200	5,4	7,82	52,61	302,42	0,06	0,00	0,04	0,03	22,64	113,7	36,93	0,85							
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,9	0,01	10,8	0,00	0,01	12,96	3,2	4,6	0,14							
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1							
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93							
Итого за Обед			35,22	43,34	153,53	1145,33	0,52	42,94	0,32	2,58	157,99	495,97	136,67	8,24							
Итого за день			57,38	79,73	190,73	1710,3	0,71	47,19	23,19	84,4	413,32	824,39	184,43	11,93							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники овз

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Печенье,	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05		
229	Рыба, тушеная с овощами,	100	9,8	5,5	4	105	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89		
312	Пюре картофельное,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01		
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			19,09	17,21	92,46	603,05	0,32	24,72	0,01	40,49	111,35	323,68	98,58	3,91		
Обед																
71	Овощи натуральные свежие (огурец) с зеленью	60	0,41	0,06	1,12	6,67	0,02	2,89	0,00	11,8	10,03	17,7	8,26	0,3		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом говядины и сметаной с зеленью	10/250/5/2	3,94	7,65	12,86	136,78	0,06	21,02	0,08	1,01	50,87	73,7	27,56	1,46		
301	Кнели из бройлеров цыплят с рисом, со сметанным соусом	100	15,14	12,29	8,22	204,31	0,07	0,05	0,06	0,02	35,05	130,84	18,15	1,1		
171	Каша гречневая	200	11,67	10,29	52,66	349,92	0,4	0,00	0,04	0,04	26,32	278,29	184,38	6,23		
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0,00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1		
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Итого за Обед			36,48	32,34	137,36	987,41	0,67	34,86	0,18	13,15	154,85	580,23	267,49	11,97		
Итого за День			55,57	49,55	229,82	1590,46	0,99	59,58	0,19	53,64	266,2	903,91	366,07	15,88		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02			
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	37,37	28,46	50,8	608,9	0,17	1,05	0,21	0,06	350,58	432,75	13,5	1,42			
382	Какао с молоком.	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2			
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6			
Итого за Завтрак			43,58	37,37	92,44	880,91	0,24	2,38	0,25	0,09	492,91	572,36	49,01	4,04			
Обед																	
54	Салат из свеклы с яблоками,	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,89			
113/114	Суп-лапша домашняя с мясом птицы, зеленью.	15/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	1	0,14	0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
256	Мясо тушеное,	100	13,2	15,88	2,36	205,16	0,27	1,95	0,06	0,36	15,1	91,78	16,34	1,06			
199	Пюре из бобовых.	200	23,04	4,23	48,17	323,85	0,9	0,00	0,03	0,03	97,56	229	88,47	7,07			
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,00	0,05	27,2	109,25	0,01	10,56	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37			
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1			
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
Итого за Обед			47,96	33,16	133,83	1026,59	1,35	17,37	0,23	0,68	169,2	473,39	151,09	11,96			
Итого за день			91,54	70,53	226,27	1907,5	1,59	19,75	0,48	0,77	662,11	045,74	200,1	16			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: пятница

Неделя: 1

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая.	50	1	4,5	4,25	61	0,01	3,5	0,00	0,46	20,5	18,5	7,5	0,35				
268	Котлеты из мяса говядины с соусом	80	7,58	9,48	7,09	144	0,00	0,00	0,00	0,24	5,18	83,39	1,33	1,54				
202/309	Макаронные изделия отварные,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8				
ПР	Батон порционн.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6				
Итого за Завтрак			17,45	19,49	73,61	539,05	0,14	7,5	0,02	16,45	51,14	178,56	47,85	6,4				
Обед																		
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25				
99	Суп из овощей с мясом говядины, сметаной и зеленью	10/250/5/2	3,96	7,7	13,2	138,08	0,09	23,32	0,03	0,94	41,42	76,62	26,02	1,15				
259	Жаркое	50/200	14,05	13,65	34,06	315,58	0,25	35,31	0,1	0,03	33,14	185,56	50,7	2,34				
355	Кисель из кураги + С витамин	200	1,9	0,06	36,61	154,58	0,02	10,4	0,00	0,7	36	36,13	21	0,7				
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1				
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед			25,78	25,05	121,96	816,82	0,48	78,22	0,13	351,41	142,37	388,82	129,82	6,37				
Итого за день			43,23	44,54	195,57	1355,87	0,62	85,72	0,15	367,86	193,51	567,38	177,67	12,77				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
ПР	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11			
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91			
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,98	64,91	0,02	0,65	0,01	0,01	60,1	45	7	0,05			
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6			
Итого за Завтрак			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67			
Обед																	
63	Салат из моркови с куратой...	60	1,02	0,83	9,91	51,18	0,01	1,14	0,00	0,65	24,84	38,07	26,62	0,6			
133	Суп картофельный с горбушей	20/250	2,58	2,3	23,9	126,71	0,15	24,1	0,95	0,93	19,86	77,41	31,2	1,17			
39/Акт	Бигус с колбасой	200	11,8	13,6	12,6	220	0,19	79,36	0,11	0,37	115,21	148,48	42,66	2,13			
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	25,11	101	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17			
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1			
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
Итого за Обед			20,7	18,62	106,14	675,02	0,15	24,1	0,95	2,22	19,86	77,41	31,2	1,17			
Итого за День			39,32	32,89	177,9	1164,98	0,15	24,1	0,95	2,25	19,86	77,41	31,2	1,17			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники о/вз

№ рец.	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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25				
243/759	Сосиски отварные с соусом	80	6,48	11,52	1,38	135,12	0,1	0,02	1,87	0,00	20,25	72,14	9,09	1,23				
312	Пюре картофельное,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13				
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6				
Итого за Завтрак			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22				
Обед																		
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком,	60	1,03	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0,00	0,04	9,55	28,39	11,23	0,45				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом говядины, сметаной и зеленью*	10/250/5/2	3,9	7,7	10,34	126,46	0,07	32,47	0,05	0,92	52,42	70,04	25,04	1,11				
278	Тфтели,	110	7,83	8,75	10,25	151,07	0,05	0,72	0,03	0,03	27,95	88,37	18,33	0,87				
802/171	Каша пшеничная рассыпчатая*	200	9,01	4,64	49,28	291,25	0,24	0,00	0,02	0,02	8,56	206,58	0,47	3,5				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8				
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1				
ПР	Хлеб ржаной**	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед			27,93	26,69	130,24	889,41	0,54	45,02	0,1	1,28	130,88	482,68	87,07	10,66				
Итого за день			43,7	48,43	187,1	1375,63	0,92	73,69	21,97	400,05	333,9	772,12	155,91	13,88				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники 0вз

№ рец.	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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
14	Мясло сливочное порционно.	10	0,06	7,25	0,13	66	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,00	0,02				
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сушеным*.	200/30	13,61	10,66	73,99	446	0,12	0,47	0,23	0,02	164,89	241,39	43,6	1,28				
377	Чай с лимоном*.	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36				
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6				
Итого за Завтрак			16,15	18,92	104,94	654,8	0,17	3,3	0,27	1,05	188,09	274,29	55,9	2,26				
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45				
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью..	15/250/2	5,09	4,74	18,36	136,58	0,08	8,04	0,11	0,64	22,46	64,51	16,8	0,88				
288	Птица отварная.	100	23,4	17,01	0,34	248	0,09	0,4	0,04	0,00	15,24	162,32	19,56	1,33				
143	Рагу овощное.	200	3,38	15,73	15,7	218	0,13	33,35	0,03	2,01	65,8	92,88	35,6	1,34				
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,92	118,24	0,02	10,6	0,00	0,7	32,4	29,2	21	0,7				
ПР	Хлеб пшеничный*.*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1				
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед			38,22	39,47	99,84	907,95	0,46	61,14	0,18	403,62	161,3	437,21	126,96	6,63				
Итого за день			54,37	58,39	204,78	1562,75	0,63	64,44	0,45	404,67	349,39	711,5	182,86	8,89				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: четверг

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3				
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12				
202/309	Макаронные изделия отварные,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11				
382	Какао с молоком..	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2				
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6				
Итого за Завтрак			21,33	18,86	91,81	622,6	0,25	21,37	1,97	15,81	199,99	237,55	95,48	8,13				
Обед																		
28	Салат из свеклы с черносливом,	60	0,93	3,11	11,8	78,9	0,01	5,18	0,00	0,01	25,33	28,55	19,82	0,96				
96	Рассолыник Ленинградский с мясом говядины, сметаной и зеленью	10/250/5/2	4,49	7,76	20,32	170,18	0,12	20,12	0,09	0,92	37,12	98,85	31,79	1,4				
265	Плов с мясом говядины.	250	13,11	15,52	35,15	332,87	0,08	3,09	0,08	0,96	27,51	176,79	41,4	2,11				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	100	0,00	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63				
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1				
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед			24,37	28,56	122,65	846,36	0,33	128,39	0,17	3,14	129,7	382,93	120,45	7,03				
Итого за день			45,7	47,42	214,46	1468,96	0,58	149,76	2,14	18,95	329,69	620,48	215,93	15,16				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: пятница

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45				
260	Гуляш из говядины,	80	14,55	16,79	2,89	176,7	0,03	1,97	0,05	0,00	14,25	84,48	11,92	1,28				
302/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8				
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6				
Итого за Завтрак			29,85	24,18	80,11	613,6	0,43	14,72	0,07	400,02	60,53	344,85	178,07	9,79				
Обед																		
67	Винегрет овощной,	60	0,85	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,72	18,74	25,96	11,72	0,56				
102	Суп картофельный с фасолью, мясом говядины и зеленью	10/250/2	5,89	5,97	17,74	148,25	0,07	11,65	0,00	1	21,38	42,93	17,66	0,67				
240	Фрикадельки из рыбы,	80	6,46	2,19	6,1	69,95	0,06	2,01	0,13	0,22	22,43	99,15	23,84	0,64				
125	Картофель отварной.	200	4,16	3,83	40,65	213,71	0,25	41,2	0,02	0,06	29,16	122,48	47,85	1,92				
348	Компот из изюма + С витаминизация	200	0,38	0,08	29,99	122,2	0,03	10,1	0,00	0,00	16,4	25,8	8,4	0,66				
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1				
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед			22,9	19,98	133,47	805,3	0,55	70,74	0,15	2,27	126,51	391,62	133,47	6,38				
Итого за день			52,75	44,16	213,58	1418,9	0,98	85,46	0,22	402,29	187,04	736,47	311,54	16,17				