Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

_____ /П.В. Воробьев /

« 01 » апреля 2023г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Кармало-Аделяково

Малиновский Малиновский Н.П.

« 01 » апреля 2023 год.

Родительский комитет М.Н. Мельникова Н.В.

« 3 » апреля 2023 год.

Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений Самарской области Сергиевского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
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																			
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
268	Шницель из мяса с соусом,	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,12	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
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	14,69	17,51	90,39	573,56	0,34	0,27	4,26	1245,84	0,22	259,34	56,84	218,3	63,33	3,34	80,33	3,21	80,82
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Обед																			
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
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,58	4,82	7,03	77,82	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
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		786	20,3	32,17	113,16	823,62	0,4	0,45	19,24	263,51	0,41	562,91	129,3	271,96	63,38	5,5	174,16	15,79	62,15
Витаминизация2																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация2		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1537	36,19	49,72	225,79	1514,65	0,78	0,72	28,3	1509,35	0,63	822,25	202,94	507,06	136,31	10	254,49	19	142,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
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	84,54	0,03	0,24	0.00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	208,14	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	533,63	0,2	0,62	1,04	133,91	2,83	445,59	271,05	364,35	71,01	3,38	63,8	22,63	93,62
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками,	60	0,63	3,7	6,61	62,26	0,01	0,02	2,24	0,5	0.00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	2,09	4,18	9,75	93,41	0,04	0,05	4,32	160,77	0.00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65
229	Рыба, тушенная с овощами ,,	100	9,79	5,53	5,74	118,89	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	162,48	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
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
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		781	21,24	19,07	103,17	716,3	0,32	0,61	40,28	547,85	12,62	1389,49	196,19	356,17	111,93	4,96	290,49	21,61	478,56
Витаминизация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	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		1686	42,75	35,24	215,96	1448,07	0,56	1,23	49,32	681,76	15,45	1835,08	495,24	748,52	198,94	9,54	354,29	44,24	572,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
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																			
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
268	Биточки из мяса с соусом,	100	7,39	14,09	14,41	208,9	0,24	0,08	2,14	133,4	0,03	48,2	13,59	84,92	10,29	1,29	36,96	0,8	17,43
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
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	16,4	23,05	82,84	595,13	0,35	0,21	7,65	154,46	0,54	283,31	91,8	188,05	39,55	4,15	95,74	2,98	51,5
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
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
260	Гуляш мясной"	100	11	23,09	4,26	267,95	0,34	0,1	1,84	0,06	0.00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43
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
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
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		776	25	39,08	114,15	872,22	0,67	0,55	12,84	385,36	1,83	749,6	120,62	441,36	89,66	7,21	183,83	51,56	93,82
Витаминизация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	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		1521	42,6	62,17	219,23	1584,82	1,06	0,76	25,29	539,82	2,37	1032,91	229,22	646,21	138,81	12,52	279,57	54,54	145,32

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4
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																			
57	Салат из редьки**	60	1,05	3,11	3,87	61,85	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64
259	Жаркое из птицы *	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0.00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17
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	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	18,14	20,21	76,36	591,8	0,22	0,29	41,75	35,95	8,52	936,76	112,58	205,34	58,09	3,19	132,49	9,94	188,41
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Обед																			
67	Винегрет овощной .	60	0,63	6,09	3,81	72,57	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
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
301	Кнели куриные с соусом	100	8,13	8,26	6,13	131,38	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	14,04	4,31	32,74	225,91	0,42	0,09	0.00	0,87	0.00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
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	29,96	22,26	112,2	785,5	0,64	0,53	12,35	306,11	0,35	1166,78	174,05	419,28	127,33	7,84	221,89	24,6	157,81
Витаминизация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	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		1671	50,1	42,47	224,96	1575,44	0,9	0,82	62,1	342,06	8,87	2103,54	314,63	652,62	201,42	12,23	354,38	34,54	346,22

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
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																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым .	60	0,54	3,07	1,48	41,5	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
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	162,48	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	13,54	14,4	67,25	517,94	0,27	0,3	13,01	102,7	5,6	902,03	95,11	214,74	68,02	3,3	126,98	8,48	258,64
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизация		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
Обед																			
306/197	Фасоль с луком и томатом.	60	3,64	3,01	9,18	47,32	0,01	0,07	1,59	0,06	0.00	8,72	85,88	5,12	2,23	0,11	0,16	0,03	21,38
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью:	200/5/2	1,52	4,8	9,49	87,24	0,03	0,04	8,05	164,31	0.00	229,83	51,69	39,38	18,57	0,83	39,35	1,75	17,54
291	Плов с цыпленком	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0.00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
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		727	23,07	27,14	116,46	794,46	0,2	0,53	12,78	438,03	0,33	520,94	240,31	269,05	79,82	3,87	149,35	18,51	190,38
Витаминизация2																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация2		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1378	37,21	41,98	197,55	1375,2	0,51	0,85	30,59	543,73	5,93	1653,71	352,3	496,16	157,27	9,64	278,09	27,25	456,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
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	14,36	26,03	38,25	444,71	0,38	0,12	3,06	240,1	0.00	99,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,79	0,05	48,4
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	18,21	26,43	91,63	677,65	0,45	0,29	25,94	1396,1	2,2	278,97	54,59	272,8	61,5	3,24	112,95	2,51	89,88
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Обед																			
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
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью,	15/200/1	29,88	5,41	12,62	114,27	0,08	0,05	5,92	161,2	1,92	355,83	32,75	77,03	22,32	0,71	45,23	0,31	115,96
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	51,6	38,76	114,19	1047,35	0,48	0,46	9,81	260,26	2,33	670,66	120,08	343,56	72,01	6,43	159,93	12,44	164,18
Витаминизация2																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация2		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1497	71,01	65,23	228,06	1842,47	0,97	0,75	40,55	1656,36	4,53	949,63	191,47	633,16	143,11	10,83	272,88	14,95	254,06

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7
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	4,3	11,37	16,97	187,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21
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	19,02	23,56	96,38	674,02	0,32	0,52	1,15	67,02	0,42	496,75	363,89	467,35	106,07	3,57	55,68	19,19	70,76
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Обед																			
67	Винегрет овощной .	60	0,63	6,09	3,81	72,57	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	1,58	4,82	7,03	77,82	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
268	Биточки из мяса с соусом,	100	7,39	14,09	14,41	208,9	0,24	0,08	2,14	133,4	0,03	48,2	13,59	84,92	10,29	1,29	36,96	0,8	17,43
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
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		776	28,22	30,81	110,41	826,91	0,79	0,59	145,62	519,59	0,43	1024,54	186,62	414,15	122,47	8,29	190,16	23,73	72,23
Витаминизация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	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		1681	49,24	54,37	243,19	1699,07	1,15	1,11	154,77	586,61	0,85	1521,29	578,51	909,5	244,54	13,06	245,84	42,92	142,99

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
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	Шницель из мяса с соусом,	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0.00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
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	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	17,87	23,39	98,73	672,47	0,47	0,22	8,14	94,79	0,23	203,36	77,44	253,43	67,25	3,66	79,13	4,61	41,28
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Обед																			
47	Салат из квашеной капусты*	60	1,02	3	5,07	61,36	0,01	0,01	15,18	0.00		89,91	25,25	18,55	8,62	0,35			
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
229	Рыба, тушенная с овощами ,,	100	9,79	5,53	5,74	118,89	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	162,48	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
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	21,25	16,5	104,95	718,17	0,37	0,56	35,05	544,25	12,01	1508,03	164,78	382,6	119,32	4,9	253,17	20,85	497,64
Витаминизация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	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		1522	40,32	39,93	225,92	1508,11	0,88	0,78	47,99	639,04	12,24	1711,39	259,02	652,83	196,17	9,72	332,3	25,46	538,92

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
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
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым .	60	0,54	3,07	1,48	41,5	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	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
259	Жаркое из отварного мяса птицы	200	11,37	14,8	19,41	256,32	0,15	0,13	11,78	23,82	0.00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15
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	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
ПР	Хлеб _ржано пшениный	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0.00	0,16	0.00		66,4	29,2	50	16	1,13			
Итого за Обед		741	22,81	23,98	105,09	791,64	0,51	0,31	17,94	198,38	0,12	1195,44	161,34	311,07	94,27	5,15	135,19	10,39	175,93
Витаминизация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	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	18,2	99,07	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		1681	43,33	37,77	257,61	1657,13	0,73	0,78	30,91	240,52	0,64	1799,03	484,31	690,73	186,03	10,61	192,83	17,75	256,04

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10
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																			
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
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46
303/Акт	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	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	16,78	18,44	68,57	513,63	0,27	0,27	3,95	31,03	0,18	411,29	109,82	232,39	109,55	5,39	183,42	9,04	108,87
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизация		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
Обед																			
57	Салат из редьки**	60	1,05	3,11	3,87	61,85	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64
	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
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	147,76	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
139	Капуста тушеная	150	3,36	6,2	14,18	137,67	0,05	0,06	32,83	78,15	0.00	443,67	82,4	56,19	28,35	1,12	75,28	15,16	4,43
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,16	0,07	21,94	105,69	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		775	20,75	24,73	86,57	703,09	0,27	0,53	62,98	365,47	0,33	1210,99	187,21	285,11	94,85	5,16	187,89	34,15	153,02
Витаминизация2																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация2		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1416	38,13	43,61	168,98	1279,52	0,58	0,82	71,73	399,5	0,51	1853,02	313,91	529,87	213,83	13,02	373,07	43,45	268,93