

Утверждаю:

Директор учреждения «ОЦКП Южный»

_____ / И.А. Даринова /



Согласовано:
Директор ЦОУ СОШ
_____ / Копылова М.Б. /
_____ / _____ /
_____ / _____ / 20 21 год.
Родительский комитет
_____ / Шваченко А.В. /

« 01 » сентября 20 21 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей ОВЗ общеобразовательных учреждений Самарской области Красноармейского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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			
Завтрак																						
336	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04			
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29			
48 (АК)	Компот из яблома	200	0,35	0,08	25,18	122,2	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	40	3,24	0,4	19,52	118,49	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		540	17,02	15,86	72,77	511,09	0,23	0,3	16,62	441,04	1,62	1008,74	80,2	212,97	61,29	4,67	46,18	10,27	225			
Витаминизация																						
388	Напиток из плодов шиповника + витамин	200	0,68	0,28	20,76	88,2	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			
Итого за Витаминизация		200	0,68	0,28	20,76	88,2	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			
Обед																						
57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	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			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38			
268/75/9	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19			
302/17	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57			
200	Компот из кураги	30	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,68	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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	23,83	29,8	117,17	807,33	0,6	0,62	24,69	328,62	0,43	1069,64	163,2	415,79	199,42	9,04	170,8	17,16	60,48			
Итого за день		1516	41,53	45,94	210,7	1406,62	0,84	0,95	171,31	856,46	2,05	2083	256,8	632,16	263,91	14,03	216,98	27,43	285,46			