

Утверждено:  
Директор ООО «КДП ЗДОРОВ и СЫТ»  
Ю.Соскова /



« 01 » \_\_\_\_\_ 2024г.

Согласовано:

Директор ГБОУ ООШ с.Малая

Котрчкова Ю.А. /

« 1 » \_\_\_\_\_ ноября 2024г.

Родительский комитет

Мухомова В.С.

« 1 » \_\_\_\_\_ ноября 2024г.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей ОВЗ учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОВЗ

| №<br>реп.      | 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> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |  |
| 2              | Бутерброд с повидлом                              | 60           | 1,15                 | 5,24  | 4,54   | 110,12                         | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00   | 22,86  | 64,36                     | 22,98  | 1,5   |        |       |        |  |
| 268            | Котлеты из мяса с соусом                          | 100          | 6,94                 | 8,1   | 10,73  | 88,61                          | 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  |  |
| 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  |  |
| 377            | Чай с лимоном                                     | 200/3,5      | 0,13                 | 0,02  | 15,2   | 97                             | 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           | 2,43                 | 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   |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                           | 544          | 19,25                | 19,75 | 83,75  | 587,5                          | 0,59          | 0,3  | 2,64  | 96,09  | 0,54 | 319,92 | 68,46  | 359,47                    | 164,03 | 8,02  | 60,94  | 6,15  | 38,74  |  |
|                | <b>Витаминация</b>                                |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |  |
| АКТ            | Компот из свежемороженных ягод + витамин С        | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3    | 0,00                      | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
|                | <b>Итого за Витаминация</b>                       | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3    | 0,00                      | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
|                | <b>Обед</b>                                       |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |  |
| ПР             | Икра кабачковая                                   | 60           | 1,64                 | 7,1   | 8,73   | 80,28                          | 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      | 1,57                 | 3,81  | 7,9    | 79,94                          | 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  |  |
| 291            | Плов из птицы                                     | 200          | 15,09                | 15,33 | 24,56  | 288,72                         | 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                       | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                          | 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           | 2,43                 | 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   |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                              | 726          | 23,82                | 27,65 | 100,5  | 729,36                         | 0,21          | 0,46 | 18,49 | 438,11 | 0,33 | 530,47 | 162,11 | 283,98                    | 84,71  | 3,97  | 169,3  | 20,39 | 165,39 |  |
|                | <b>Итого за День</b>                              | 1470         | 43,74                | 47,7  | 191,93 | 1348,86                        | 0,8           | 0,76 | 21,13 | 534,2  | 0,87 | 850,39 | 230,87 | 643,45                    | 248,74 | 12,04 | 230,24 | 26,54 | 204,13 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОВЗ

| № рец.                  | Применение блюда                | Масса порции | Пищевые |       |        |         |      |      | Энергетическая | Витамины (мг) |      |        |        |        |        |      |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|---------|-------|--------|---------|------|------|----------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                         |                                 |              | Б       | Ж     | У      | В1      | В2   | С    |                | А             | 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     |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |              |         |       |        |         |      |      |                |               |      |        |        |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с | 60           | 1,56    | 1,95  | 3,88   | 31,72   | 0,01 | 0,02 | 8,82           | 120,85        | 0,00 | 129,1  | 24,79  | 16,7   | 9,03   | 0,32 | 36,74  | 4,14  | 3,42   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом        | 100          | 8,84    | 12,58 | 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  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч.   | 150          | 3,06    | 4,8   | 20,44  | 137,25  | 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          | 0,07    | 0,02  | 15     | 106     | 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           | 3,24    | 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    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | 550          | 16,77   | 19,75 | 71,2   | 587,5   | 0,41 | 0,34 | 20,58          | 219,97        | 0,22 | 860,3  | 97,26  | 215,19 | 55,38  | 3,8  | 120,96 | 8     | 66,62  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                 |              |         |       |        |         |      |      |                |               |      |        |        |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67                      | Винегрет овощной                | 60           | 0,84    | 6,09  | 4,37   | 75,06   | 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  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 116/АК                  | Суп-харчо с мясом и зеленью     | 15/200/1     | 6,7     | 9,72  | 11,93  | 160,15  | 0,09 | 0,03 | 0,78           | 0,02          | 0,00 | 29,84  | 8,54   | 55,99  | 9,32   | 0,57 | 46,55  | 0,04  | 13,01  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом          | 100          | 8       | 5,84  | 6,79   | 134,63  | 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  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/308                 | Макаронные изделия отварные     | 150          | 5,52    | 4,52  | 26,45  | 168,45  | 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          | 200          | 0,16    | 0,16  | 27,88  | 114,6   | 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           | 2,43    | 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   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                 | 786          | 26,08   | 27,65 | 104,72 | 800,51  | 0,3  | 0,45 | 6,48           | 162,96        | 0,43 | 483,73 | 101,21 | 268,19 | 59,65  | 4,96 | 194,11 | 16,12 | 144,9  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                 | 1336         | 42,85   | 47,4  | 175,92 | 1388,01 | 0,71 | 0,79 | 27,06          | 382,93        | 0,65 | 1344,0 | 198,47 | 483,38 | 115,03 | 8,76 | 315,07 | 24,12 | 211,52 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОБЗ

Неделя: 1

| № рец.                        | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |         |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |        |        |       |        |       |       |    | Минеральные вещества (мг) |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|----|---------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                               |   |              | Б                    |       |       | У       |      |      |                                | В1            | В2   | С      | А      | D      | K      | Ca    | P      | Mg    | Fe    | I  | Se                        | F |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |   |              | 4                    | 5     | 6     | 4       | 5    | 6    |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |       |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                             | 2                                       | 3            |                      |       |       |         |      | 7    | 8                              | 9             | 10   | 11     | 12     | 13     | 14     | 15    | 16     | 17    | 18    | 19 | 20                        |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |       |       |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |       |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 209                           | Яйцо вареное                            | 60           | 3,88                 | 6,9   | 0,42  | 88,28   | 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 |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181                           | Каша молочная манная с м/сливочным      | 200/5        | 5,75                 | 6,27  | 30,23 | 200,55  | 0,06 | 0,13 | 0,52                           | 26,7          | 0,07 | 155,95 | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41  | 43,12  | 1,8   | 23,18 |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382                           | Какао с молоком                         | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58 | 118,6   | 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           | 3,24                 | 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   |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   |              |                      |       |       |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |       |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |       |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |       |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 388                           | Напиток из плодов шиповника + С 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  |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   |              |                      |       |       |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |       |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |       |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |       |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| АкТ                           | Салат Степной                           | 60           | 0,92                 | 3,71  | 5,55  | 60      | 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 |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 355                           | Солянка по домашнему                    | 10/10/200/   | 3,67                 | 8,33  | 6,52  | 112,15  | 0,08 | 0,04 | 4,95                           | 1,01          | 0,00 | 181,58 | 15,11  | 61,19  | 13,55  | 0,85  | 1,95   | 0,16  | 14,24 |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278                           | Тефтели тушеные в соусе                 | 100          | 5,98                 | 7,72  | 10,68 | 195,97  | 0,17 | 0,07 | 1,88                           | 0,04          | 0,02 | 43,79  | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66  | 0,65  | 14,31 |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199                           | Пюре из бобовых с м/растит.             | 150          | 11,01                | 6,49  | 33,36 | 184,56  | 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 |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АкТ)                      | Компот из изюма                         | 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                          | 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  |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |   |              |                      |       |       |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |       |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>          |   |              |                      |       |       |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |       |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |   | 1496         | 44,42                | 45,04 | 197,1 | 1436,62 | 0,97 | 1,21 | 141,19                         | 438,77        | 4,68 | 520,0  | 453,32 | 793,14 | 183,58 | 11,96 | 195,32 | 42,61 | 191,3 |    |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|---------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |   |                 | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | В2   | С     | А       | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |         |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками,             | 60              | 1,3                     | 3,7   | 6,72   | 62,34                                     | 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   |
| 243/759                 | Сосиски отварные с томатным соусом      | 100             | 6,15                    | 11,23 | 3,89   | 149,4                                     | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04    | 0,00 | 22,92  | 86,24                     | 13,19  | 1,03   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные             | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 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  |
| 383/Акт                 | Кисель                                  | 200             | 0,00                    | 0,00  | 30,96  | 118,62                                    | 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              | 2,43                    | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540             | 15,4                    | 19,75 | 82,66  | 579,83                                    | 0,11          | 0,12 | 16,33 | 25,54   | 8,56 | 217,79 | 131,8                     | 173,1  | 34,83  | 3,28  | 128,87 | 2,13  | 34,88  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |         |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром              | 60              | 0,76                    | 2,16  | 6,89   | 49,02                                     | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 11,52   | 0,00 | 115,2  | 15,61                     | 31,68  | 21,89  | 0,41  | 2,88   | 0,06  | 31,68  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1           | 2,18                    | 2,28  | 14,03  | 94,64                                     | 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  |
| 270                     | Котлеты "Московские"                    | 100             | 9,88                    | 11,55 | 8,69   | 171                                       | 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  |
| 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  |
| АКТ                     | Компот из свежемороженных ягод*         | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32  | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 0,3    | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,05  | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771             | 26,95                   | 23,7  | 103,23 | 705,03                                    | 0,65          | 0,61 | 10,3  | 1407,51 | 0,43 | 796,71 | 94,7                      | 414,16 | 191,14 | 8,14  | 137,49 | 15,68 | 95,99  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1311            | 42,35                   | 43,45 | 185,89 | 1284,86                                   | 0,76          | 0,73 | 26,63 | 1433,01 | 8,99 | 1014,5 | 226,5                     | 587,26 | 225,97 | 11,42 | 266,36 | 17,81 | 130,87 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

| №<br>реп.                     | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                               |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | 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     |
| <b>Завтрак</b>                |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |
| 338                           | 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 |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 106                            | 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                                       | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5   | 20                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  | 545          | 17,3                 | 15,8  | 67,67  | 546,76                         | 0,23          | 0,33 | 16,39 | 440,8  | 0,15 | 935,29 | 74,88                     | 209,8  | 61,02  | 5,09  | 46,39  | 10,79 | 196,58 |
| <b>Витаминизация</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |
| Акт                           | Напиток фруктовый + С витамин                        | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,9                          | 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   |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |  | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,9                          | 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   |
| <b>Обед</b>                   |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |
| 10                            | Салат из зеленого горошка консервированного          | 60           | 5,27                 | 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   |
| 82                            | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленой | 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  |
| 268/759                       | Шницель из мяса с соусом, картофелем                 | 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  |
| 304                           | Рис отварной с м/сливочным                           | 150          | 3,65                 | 4,32  | 36,68  | 209,7                          | 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  |
| 348                           | Компот из кураги                                     | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02 | 28,58                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>          |  | 776          | 23,1                 | 27,65 | 115,95 | 815,02                         | 0,46          | 0,5  | 14,35 | 371,08 | 0,43 | 707,1  | 143,14                    | 322,25 | 98     | 5,44  | 116,59 | 13,57 | 69,79  |
| <b>Итого за день</b>          |  | 1521         | 40,74                | 43,58 | 214,52 | 1489,68                        | 0,7           | 0,84 | 38,42 | 812,84 | 0,58 | 1693,7 | 224,19                    | 535,96 | 161,52 | 10,86 | 163,43 | 24,45 | 269,25 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

| №<br>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   | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |
| 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                                   | 60           | 4,23                 | 6,81  | 16,73  | 110,4                          | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 17,4                      | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| 268                           | Котлеты из мяса с соусом                  | 100          | 6,94                 | 8,1   | 10,73  | 88,61                          | 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  |   |
| 202/309                       | Макаронные изделия отварные               | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 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      | 0,13                 | 0,02  | 15,2   | 97                             | 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           | 2,43                 | 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   |   |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   | 544          | 19,25                | 19,75 | 83,75  | 545,48                         | 0,38          | 0,19 | 1,94  | 100,43 | 0,54 | 150,52  | 62,8                      | 211,26 | 36,44  | 4,56  | 78,39  | 2,56  | 38,63  |   |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| АКТ                           | Компот из свежемороженых ягод + витамин С | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 0,3                       | 0,00   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 0,3                       | 0,00   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| 45                            | Салат из белокочанной капусты с морковью  | 60           | 1,56                 | 1,95  | 3,88   | 31,72                          | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1   | 24,79                     | 16,7   | 9,03   | 0,32  | 36,74  | 4,14  | 3,42   |   |
| 388/624                       | Уха рыбацкая                              | 15/200/1     | 3,21                 | 6,5   | 11,1   | 190,08                         | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03  | 16,98                     | 70,16  | 19,04  | 0,69  | 46,23  | 7,4   | 88,52  |   |
| 243/758                       | Сосиски отварные с томатным соусом        | 100          | 6,15                 | 11,23 | 3,89   | 149,4                          | 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   |   |
| 199                           | Пюре из бобовых с м/растит.               | 150          | 11,01                | 6,49  | 33,36  | 184,56                         | 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  |   |
| 342                           | Компот из свежих яблок                    | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 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           | 2,43                 | 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   |   |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | 786          | 26,95                | 27,65 | 107,41 | 817,98                         | 0,61          | 0,51 | 17,72 | 126,2  | 0,34 | 1204,08 | 180,8                     | 453,1  | 130,72 | 8,72  | 140,7  | 31,1  | 125,67 |   |
| <b>Итого за день</b>          |   | 1530         | 46,87                | 47,7  | 198,84 | 1395,46                        | 0,99          | 0,7  | 19,66 | 226,63 | 0,88 | 1354,6  | 243,9                     | 664,36 | 167,16 | 13,33 | 219,09 | 33,66 | 164,3  |   |





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОБЗ

| № рец.                        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |        |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |         |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |   |    |   |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|---------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|---|----|---|
|                               |  |              | Б                    |       |        | У      |      |      |                                | B1            | B2   | C       | A      | D      | K      | Ca                        | P      | Mg    | Fe     | I | Se | F |
|                               |  |              | Ж                    | Ж     | У      | 8      | 9    | 10   |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 1                             | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8    | 9    | 10                             | 11            | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17                        | 18     | 19    | 20     |   |    |   |
| <b>Завтрак</b>                |  |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 3                             | Бутерброд с сыром                            | 60           | 4,65                 | 5,18  | 9,69   | 101,12 | 0,1  | 0,17 | 0,06                           | 31,2          | 0,31 | 51,81   | 170,88 | 113    | 11,69  | 0,51                      | 1,28   | 4,95  | 9,8    |   |    |   |
| 173                           | Каша вязкая молочная пшеничная               | 200/5        | 8,23                 | 10,53 | 42,21  | 297,14 | 0,18 | 0,14 | 0,52                           | 27,6          | 0,08 | 210,06  | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32                      | 45,1   | 2,99  | 30,04  |   |    |   |
| 379                           | Кофейный напиток с молоком                   | 200          | 3,17                 | 2,68  | 15,95  | 100,6  | 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                               | 35           | 3,2                  | 1,36  | 15,9   | 88,64  | 0,12 | 0,00 | 0,06                           | 0,00          |      | 0,00    | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08                      |        |       |        |   |    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| <b>Витаминизация</b>          |  |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 388                           | Напиток из плодов шиповника + C 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   |   |    |   |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |  |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| <b>Обед</b>                   |  |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 67                            | Винегрет овощной                             | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06  | 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  |   |    |   |
| 99                            | Суп из овощей с зеленью                      | 200/1        | 1,43                 | 4,75  | 7,53   | 74,34  | 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  |   |    |   |
| 272/330                       | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 15                   | 15,09 | 40,23  | 359,39 | 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  |   |    |   |
| 389                           | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8   | 0,02 | 0,00 | 4                              | 0,00          | 0,00 | 0,00    | 14     | 14     | 8      | 0,6                       | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |    |   |
| 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    |   |    |   |
| ПР                            | Хлеб ржано пшеничный                         | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52  | 110,42 | 0,07 | 0,32 | 0,16                           | 0,00          | 0,32 | 98      | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56                      | 0,00   | 12,36 | 5,8    |   |    |   |
| <b>Итого за Обед</b>          |  |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| <b>Итого за день</b>          |  |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 1491                          |  | 1491         | 44,84                | 47,68 | 215,88 | 1498,2 | 0,93 | 1,05 | 146,59                         | 628,35        | 0,86 | 1006,03 | 10,79  | 676,44 | 170,25 | 9,2                       | 188,75 | 26,89 | 117,26 |   |    |   |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОВ3

| № 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      | 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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |  |
| 338                     | 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 изюма                         | 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    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 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    |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |  |
| ПР                      | Зеленый горошек, кукуруза порционно     | 60           | 1,06                 | 0,18  | 3,7    | 23,04                          | 0,03          | 0,00 | 2,52  | 15,6   |      | 0,00    | 12,4   | 20,6                      | 6,4    | 0,33  |        |       |        |  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с щипленком, зеленью | 10/200/1     | 4,71                 | 6,02  | 9,25   | 96,93                          | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00    | 13,16  | 53,46                     | 7,95   | 0,64  |        |       |        |  |
| 268/759                 | 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  |  |
| 348                     | Компот из кураги                        | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58  | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 781          | 26,95                | 27,65 | 117,25 | 789,5                          | 0,63          | 0,56 | 5,53  | 180,1  | 0,43 | 651,67  | 113,08 | 433,64                    | 183,48 | 8,49  | 60,91  | 15,4  | 41,46  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   | 1321         | 43,97                | 43,51 | 190,02 | 1300,59                        | 0,86          | 0,86 | 22,15 | 621,14 | 2,05 | 1660,41 | 193,28 | 646,61                    | 244,77 | 13,16 | 107,09 | 25,67 | 266,46 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: 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       | Са     | Р                         | 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>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 63                            | Салат из моркови (припущ.) и кураги     | 60           | 0,92                 | 2,72  | 8,71   | 38,45                          | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,06 | 0,00 | 169,29  | 20,84  | 35,91                     | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |  |
| 297/759                       | Фрикадельки из птицы с томатным соусом  | 100          | 7,23                 | 8,24  | 7,05   | 125,19                         | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00    | 25,67  | 68,71                     | 15,47  | 0,59 |        |       |        |  |
| 202/309                       | Макаронные изделия отварные             | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 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  |  |
| 376                           | Чай с сахаром                           | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 106                            | 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           | 2,43                 | 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   | 540          | 16,17                | 15,8  | 71,85  | 519,11                         | 0,22          | 0,16 | 5,37  | 153,54 | 0,16 | 274,89  | 79,83  | 180,52                    | 56,27  | 3,17 | 58,48  | 1,9   | 52,61  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| Акт                           | Напиток фруктовый + С витамин           | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,9                          | 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   |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,9                          | 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   |  |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 45                            | Салат из белокочанной капусты с зеленью | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,76   | 51,49                          | 0,01          | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00 | 124,87  | 25,96  | 14,73                     | 7,62   | 0,3  | 36,51  | 4,34  | 0,28   |  |
| 96                            | Рассольник Ленинградский с зеленью      | 200/1        | 2,74                 | 4,31  | 17,15  | 90,86                          | 0,07          | 0,05 | 6     | 161,49 | 0,00 | 327,28  | 17,5   | 51,97                     | 19,19  | 0,72 | 38,37  | 1,52  | 21,49  |  |
| 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 |  |
| 349                           | Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                          | 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           | 2,43                 | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | 721          | 23,1                 | 24,45 | 100,5  | 728,84                         | 0,32          | 0,55 | 29,42 | 204,37 | 0,33 | 1262,11 | 149,34 | 298,76                    | 86,75  | 4,58 | 136,49 | 24,44 | 205,64 |  |
| <b>Итого за день</b>          |   | 1461         | 39,61                | 40,38 | 203,25 | 1375,85                        | 0,55          | 0,72 | 42,47 | 358,81 | 0,49 | 1588,42 | 235,34 | 483,19                    | 145,52 | 8,08 | 195,42 | 26,43 | 261,13 |  |

Самарской области  
Похвистневского района