

Утверждено:

Директор ООО «СК «ПАЛЬ»

М.В. Юдина /

« 29 » декабря 2023 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ пос. Восточный

*Рессе* / *Мезанова О.А.*

« 01 » октября 2024 г.

Родительский комитет *А.А. Акимович*

« 01 » октября 2024 г.



# Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей ОВЗ

## общеобразовательных учреждений Самарской области Большечерниговского района

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенно-зимний

Категория: ОБЗ

№ реу.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>																			
2	Бутерброд с маслом	60	5,21	6,47	62,57	318,72	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,85	64,26	22,98	1,5			
Р68/АК	Биточки 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	10,95	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	6,08	38,84	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	22,62	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	5,99	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	23,48	26,28	143,41	934,53	0,59	0,3	2,64	66,09	0,54	319,92	68,46	359,47	164,03	8,02	60,94	6,15	35,74
<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 Витаминизацию</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 кебачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	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
38	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	6,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,68	13,93
291	Плов из птицы	200	16,95	16,47	35,73	305,33	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,95	31,26	164,19	39,02	1,32	108,88	5,66	159,76
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 джано пшеничный	30	2,43	1,02	12,65	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	25,68	20,91	110,31	745,97	0,21	0,46	16,40	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	49,83	47,49	261,4	1712,5	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: ОЗЗ

№ реп.	Прием пищи - наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,58	16,21	29,04
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	130,19	206,32	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,26	110,5	101,09	28,97	0,02	7,82	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	8,8
<b>Итого за Завтрак</b>		505	22,78	19,25	72,56	568,88	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,18	66,2	33,36	100,21
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,8	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	38,85	0,13	10,67
15/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	9,72	11,93	160,15	0,09		0,78	0,02	0,00	29,64	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
301	Кнели куриные с соусом	100	8,98	12,45	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
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	169,45	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	3,16	0,64	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	0,03	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	27,08	34,26	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>		1291	49,84	53,51	177,3	1369,39	0,57	1,1	7,52	296,53	3,26	1004,95	386,9	701,32	160,23	9,15	259,31	49,48	245,11

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОБЗ

№ 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>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	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
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,8	6,81	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,05	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	16,35	18,78	0,07	533,24	40,96	54,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
373	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,56	4,68	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,5	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>		<b>555</b>	<b>14,52</b>	<b>13,98</b>	<b>73,59</b>	<b>563,85</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>19,68</b>	<b>167,8</b>	<b>10,36</b>	<b>1091,6</b>	<b>161,05</b>	<b>307,28</b>	<b>83,34</b>	<b>3,29</b>	<b>217,29</b>	<b>17,57</b>	<b>440,28</b>
<b>Витаминизация</b>																			
388	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,68	0,28	20,76	89,2	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>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>89,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>130</b>	<b>86,8</b>	<b>0,00</b>	<b>4,6</b>	<b>12,4</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
АК	Салат Степной	60	1,05	3,71	5,55	80	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	30,69	0,09	12,73
355	Солянка по домашнему	0/10/200/5	4,12	7,98	6,68	110,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	14,37	10,68	195,97	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	33,68	0,65	14,31
199	Пюре из бобовых с м/растит.	150	12,99	6,49	33,36	242,9	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 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,05	29,85	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	0,95	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,65	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>796</b>	<b>29,35</b>	<b>33,93</b>	<b>113,42</b>	<b>675,22</b>	<b>0,78</b>	<b>0,56</b>	<b>10,16</b>	<b>221,61</b>	<b>1,85</b>	<b>1110,14</b>	<b>174,41</b>	<b>460,54</b>	<b>126,35</b>	<b>8,61</b>	<b>133,23</b>	<b>20,45</b>	<b>101,46</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1551</b>	<b>44,55</b>	<b>48,19</b>	<b>207,77</b>	<b>1531,27</b>	<b>1,02</b>	<b>0,97</b>	<b>159,85</b>	<b>476,01</b>	<b>12,21</b>	<b>2206,34</b>	<b>347,96</b>	<b>771,22</b>	<b>212,89</b>	<b>12,22</b>	<b>350,52</b>	<b>38,02</b>	<b>541,74</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

№ реп.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	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
243/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	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
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	198,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,96	54,72	0,04	14,46
883/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	30,98	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	14,75	20,64	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	34,68
<b>Обед</b>																			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,63	21,89	0,41	2,86	0,06	31,68
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200	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	15,49	11,56	8,69	167	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	32,71	0,71	15,46
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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 свежемороженых ягод	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
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 ржаной 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	32,56	21,6	103,23	734,03	0,65	0,61	10,3	407,5	0,43	795,71	94,7	414,16	191,14	8,14	137,49	15,68	95,99
<b>Итого за день</b>		1311	47,31	42,14	185,89	1313,86	0,76	0,73	26,63	433,07	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 рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	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	1,67	43,03	7,53	177,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	16	93	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	11,32	67,67	533,76	0,23	0,33	16,39	440,8	0,15	935,29	74,86	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,59
<b>Витаминация</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 Витаминацию</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	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,58	0,78	0,16	0,03	1,64
02	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленым	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	0,62	39,33	1,73	17,38
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,34	13,09	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	36,73	10,59	80,19	8,11	1,2	22,63	0,7	15,19
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,55	5,37	36,66	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,43	0,04	23,88
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	174,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	286,02	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	19,68	28,7	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	37,32	40,15	214,52	1476,68	0,7	0,84	30,74	812,84	0,58	1642,39	224,19	535,96	131,52	10,86	163,43	24,45	266,29

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>																				
ПР	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	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	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,36	80,04	0,03	40,18	10,66	80,69	6,23	1,21	22,71	0,71	16,46	
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,6	16,27	0,12	
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>		<b>544</b>	<b>18,29</b>	<b>25,07</b>	<b>115,05</b>	<b>804,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,21</b>	<b>1,94</b>	<b>94,93</b>	<b>0,54</b>	<b>164,57</b>	<b>68,41</b>	<b>301,74</b>	<b>45,92</b>	<b>4,39</b>	<b>78,47</b>	<b>18,79</b>	<b>24,29</b>	
<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>		<b>200</b>	<b>0,67</b>	<b>0,3</b>	<b>7,68</b>	<b>32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,63	36,24	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	
388/528	Уха рыбацкая	15/200/3	4,85	31,28	9,84	307,66	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	
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	58,24	13,19	1,03	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	15	0,07	57,12	16,86	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>		<b>786</b>	<b>22,33</b>	<b>51,25</b>	<b>89,24</b>	<b>923,97</b>	<b>0,25</b>	<b>0,43</b>	<b>17,72</b>	<b>144,33</b>	<b>0,41</b>	<b>733,95</b>	<b>118,98</b>	<b>293,06</b>	<b>70,53</b>	<b>5,36</b>	<b>139,35</b>	<b>22,75</b>	<b>120,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>41,29</b>	<b>76,62</b>	<b>221,97</b>	<b>1760,17</b>	<b>0,61</b>	<b>0,54</b>	<b>19,66</b>	<b>239,26</b>	<b>0,95</b>	<b>893,52</b>	<b>187,69</b>	<b>594,8</b>	<b>116,45</b>	<b>9,8</b>	<b>215,82</b>	<b>41,54</b>	<b>145,21</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции:	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>																			
3	Бутерброд с сыром	60	7,4	5,52	19,68	157,94	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,99	0,51	1,28	4,95	3,8
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	210,05	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	0,32	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,46</b>	<b>19,01</b>	<b>85,06</b>	<b>637,93</b>	<b>0,39</b>	<b>0,55</b>	<b>1,1</b>	<b>72,09</b>	<b>0,5</b>	<b>478,23</b>	<b>418,4</b>	<b>424,15</b>	<b>95,74</b>	<b>3,33</b>	<b>55,42</b>	<b>11,8</b>	<b>66,02</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	118,59	18,01	20,2	5,91	0,39	36,85	0,13	10,67
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,55	84,34	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,56	18,09
272/330	Биточки запечённые в сметанном соусе с рисом	250	15	29,63	40,23	496,67	0,24	0,08	1,38	60,04	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	84,5	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	108,49	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 ржаного пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,18	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>24,91</b>	<b>42,19</b>	<b>111,37</b>	<b>959,78</b>	<b>0,45</b>	<b>0,56</b>	<b>15,43</b>	<b>369,46</b>	<b>0,47</b>	<b>555,75</b>	<b>112,89</b>	<b>245,54</b>	<b>63,31</b>	<b>4,86</b>	<b>134,45</b>	<b>17,19</b>	<b>59,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>46,37</b>	<b>61,2</b>	<b>206,43</b>	<b>1597,71</b>	<b>0,84</b>	<b>1,13</b>	<b>16,53</b>	<b>441,55</b>	<b>0,97</b>	<b>1033,98</b>	<b>531,39</b>	<b>669,69</b>	<b>162,05</b>	<b>8,19</b>	<b>189,87</b>	<b>28,99</b>	<b>125,84</b>



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	0,07	8,71	33,45	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	2,04	35,91	24,95	0,51	2,6	0,06	30,8
997/759	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	20,67	66,71	15,47	0,59			
202/305	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	0,01	0,00	1,9	0,07	57,12	10,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
48 (АК)	Комлот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,06	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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16,45	13,21	85,7	535,31	0,24	0,16	5,6	153,78	1,66	357,65	20,15	190,19	57,94	2,85	68,59	1,98	83,48
<b>Витаминизация</b>																			
388	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,68	0,28	20,76	68,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	2,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		200	0,68	0,28	20,76	68,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	2,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00
<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	2,4	20,6	6,4	0,33			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/8/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	4,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	13,73	196,35	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	60,19	8,11	1,2	22,68	0,7	16,19
802/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	13,86	167,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Комлот из кураги	200	0,78	0,05	27,03	114,8	0,01	0,03	0,55	69,90	0,00	285,02	23,58	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	23,94	26,32	117	816,75	0,61	0,6	12,18	344,22	0,43	878,72	149,64	418,75	193,49	8,67	100,24	17,13	58,84
<b>Итого за день</b>		1516	40,97	39,81	224,46	1440,26	0,86	0,79	147,78	1584,8	2,09	1240,97	251,19	612,34	254,63	11,85	158,83	19,11	142,32

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>																			
АКТ	Сагат Степной	60	1,05	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	28,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	55,73	305,33	0,08	0,06	2,77	251,66	0,00	180,96	31,28	154,15	35,02	1,32	108,88	5,68	139,76
353/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	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	20	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,24</b>	<b>14,58</b>	<b>91,76</b>	<b>592,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>18,63</b>	<b>483,6</b>	<b>8,52</b>	<b>342,09</b>	<b>97,32</b>	<b>208,48</b>	<b>56,11</b>	<b>2,3</b>	<b>148,85</b>	<b>8,15</b>	<b>167,09</b>
<b>Обед</b>																			
75	Икра морковная	60	1,01	4,55	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,58	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
113	Суп-лепша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	5,91	7,45	14,76	149,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	236,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,05	4,3	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	333,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
АКТ	Компот из свежемороженных ягод	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,05	0,15	0,00	0,00	0,15	45,5	20	32,5	7	0,55	1,5	3	12,25
ПР	Хлеб ржаное пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	53,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,0
<b>Итого за Обед</b>		<b>611</b>	<b>27,85</b>	<b>23,89</b>	<b>96,63</b>	<b>780,73</b>	<b>0,4</b>	<b>0,67</b>	<b>20,13</b>	<b>1282,84</b>	<b>10,65</b>	<b>1149,8</b>	<b>153,4</b>	<b>416,5</b>	<b>123,93</b>	<b>5,18</b>	<b>217,76</b>	<b>24,94</b>	<b>478,15</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1311</b>	<b>49,09</b>	<b>38,47</b>	<b>188,39</b>	<b>1373,17</b>	<b>0,55</b>	<b>0,9</b>	<b>38,76</b>	<b>1666,44</b>	<b>19,17</b>	<b>491,89</b>	<b>250,72</b>	<b>622,98</b>	<b>180,04</b>	<b>7,48</b>	<b>364,61</b>	<b>33,09</b>	<b>645,24</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	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
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	48,58	2,85	38,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	23,58	4,65	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
Итого за Завтрак		540	13,27	8,73	98,74	575,02	0,15	0,34	4,45	25,24	0,41	448,98	187,91	253,54	52,36	4,04	49,28	4,92	52,67
<b>Витаминация</b>																			
Акт	Мелиток 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
Итого за Витаминация		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	61,49	0,01	0,02	9,23	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1,77	4,83	9,8	93,84	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,98	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	305,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,83	34,42	161,7	39,84	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	39,98	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 ржанос 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		726	22,13	24,97	93,15	731,92	0,32	0,55	29,83	207,62	0,33	1269,78	155,17	302,18	87,75	4,6	136,9	24,48	206,54
Итого за день		1466	35,74	33,83	222,79	1434,84	0,48	0,9	41,86	233,82	0,74	1771,01	349,25	559,63	142,61	8,97	186,63	29,49	262,09