

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»



И.А. Ларионова /

« 29 » февраля 2024г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Андреевка

*М.А. Викитина*

« 29 » февраля 20 24 год.



Родительский комитет *В.А. С.Н. Викитина*

« 29 » февраля 20 24 год.

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

| № рец.                  | 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 |
| 1                       | 2                                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |   |
| 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   |   |
| 8/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   | 10,85  | 80,69                     | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |   |
| 2/17                    | 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  |   |
| 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          | 19,32                | 23,47 | 84,71  | 662,43                         | 0,51          | 0,32 | 16,97 | 95,79  | 0,54 | 510,85  | 71,56  | 312,75                    | 153,38 | 7,22  | 131,5  | 6,18  | 40,38  |   |
| <b>Обед</b>             |                                                   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |   |
| ПР                      | Икра кабачковая                                   | 60           | 1,64                 | 4,31  | 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                 | 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  | 3,66  | 13,93  |   |
| 291                     | Плов из птицы                                     | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                         | 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          | 0,66                 | 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          | 25,68                | 20,91 | 110,31 | 745,97                         | 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>    |                                                   | 1270         | 45                   | 44,38 | 195,02 | 1408,4                         | 0,72          | 0,78 | 35,46 | 533,9  | 0,87 | 1041,32 | 233,67 | 596,73                    | 238,09 | 11,19 | 300,8  | 26,57 | 205,77 |   |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОВЗ

День: 2  
Неделя: 1

| № рец.                  | 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 |
| 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 | 10,56  | 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  | 130,15 | 205,82                    | 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 | 171,28  | 110,5  | 101,09                    | 26,97  | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 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> |                                             | 505          | 22,78                | 19,25 | 72,58  | 561,04                         | 0,27          | 0,65 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 521,22  | 285,69 | 433,13                    | 100,58 | 4,19 | 65,2   | 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 | 120,6  | 0,00 | 116,59  | 18,01  | 20,2                      | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |   |
| 6/АК                    | Суп-харчо с мясом и зеленью                 | 15/200/1     | 3,56                 | 6,11  | 11,93  | 114,57                         | 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          | 8,98                 | 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  |   |
| 2/309                   | 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  |   |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витамин          | 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          | 23,92                | 30,65 | 104,72 | 754,93                         | 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         | 46,7                 | 49,9  | 177,3  | 1315,97                        | 0,57          | 1,1  | 7,52 | 296,53 | 3,26 | 1004,94 | 386,9  | 701,32                    | 160,23 | 9,15 | 259,31 | 49,48 | 245,11 |   |







## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4

Сезон: Весенне-летний

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      |                                | B1            | B2   | C     | A      | D    | K      | Ca     | P                         | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |   |
|                         |                                           |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        | 4 |
| 1                       | 2                                         | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |   |
| 52                      | Салат из свеклы отварной                  | 60           | 0,85                 | 3,61  | 5      | 55,68                          | 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  |   |
| 13/753                  | Соуски 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   |   |
| 2/303                   | 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  |   |
| 13/Акт                  | Кисель + С витамин                        | 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          | 14,95                | 20,45 | 80,94  | 573,17                         | 0,11          | 0,12 | 16,37 | 25,72  | 8,56 | 221,42 | 143,46 | 177,66                    | 36,72  | 3,19  | 129,59 | 2,19  | 36,64  |   |
| <b>Обед</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   |   |
| 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          | 15,49                | 11,55 | 8,69   | 167                            | 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  |   |
| 02/17                   | 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 + С витамин | 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 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          | 36,3                 | 28,62 | 140,98 | 945,29                         | 0,67          | 0,57 | 7,42  | 255,53 | 0,43 | 681,51 | 96,49  | 436,48                    | 181,25 | 8,99  | 134,61 | 15,62 | 64,31  |   |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | 1311         | 51,25                | 49,07 | 221,92 | 1518,46                        | 0,78          | 0,69 | 23,79 | 281,25 | 8,99 | 902,93 | 239,95 | 614,14                    | 217,97 | 12,18 | 264,2  | 17,81 | 100,95 |   |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

| №<br>реп.               | 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      |
|                         |                                                       |              | 4                    | 5     |        |                                |               |      |       |         |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |
| 1                       | 2                                                     | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |
| 75                      | Икра морковная                                        | 60           | 1,01                 | 4,56  | 6,03   | 69,2                           | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12  | 0,00 | 105,33  | 19,47                     | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73  | 0,09  | 27,61  |
| 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     | 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> |                                                       | 505          | 17,91                | 15,48 | 63,9   | 555,96                         | 0,25          | 0,34 | 17,76 | 1337,91 | 0,15 | 809,88  | 80,27                     | 235,09 | 74,76  | 3,73 | 82,36  | 10,62 | 217,15 |
| <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  | 11,56  | 0,78 | 0,16   | 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  |
| 268/759                 | 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  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                            | 150          | 3,65                 | 5,37  | 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, + С витамин                         | 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          | 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>    |                                                       | 1281         | 37,59                | 44,18 | 179,85 | 1370,98                        | 0,71          | 0,84 | 32,11 | 1709    | 0,58 | 1516,98 | 223,41                    | 557,34 | 172,76 | 9,17 | 198,95 | 24,19 | 286,94 |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

| № рец.                 | 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      | 7       | 8    | 9    |                                |               |      |        |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 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 | 1,38                           | 80,04         | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21                      | 22,71  | 0,71  | 15,46  |   |    |   |
| 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                      | 52,8   | 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>того за Завтрак</b> |                                              | 544          | 18,29                | 25,07 | 115,05 | 804,2   | 0,36 | 0,21 | 1,94                           | 94,93         | 0,54 | 164,57 | 68,41  | 301,74 | 45,92  | 4,39                      | 76,47  | 18,79 | 24,29  |   |    |   |
| <b>Обед</b>            |                                              |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 7/Акт                  | Салат из квашеной капусты                    | 60           | 0,95                 | 3,06  | 4,5    | 47,14   | 0,01 | 0,01 | 14,82                          | 0,00          | 0,00 | 98,63  | 25,02  | 18,15  | 8,51   | 0,34                      | 0,16   | 0,03  | 1,64   |   |    |   |
| 388                    | Уха рыбацкая                                 | 15/200/1     | 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  |   |    |   |
| 13/755                 | Соуски 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   |   |    |   |
| 12/308                 | 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 + С витамин           | 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>того за Обед</b>    |                                              | 786          | 22,49                | 52,36 | 99,86  | 934,87  | 0,25 | 0,42 | 23,72                          | 23,48         | 0,41 | 703,48 | 119,21 | 294,51 | 70,01  | 5,38                      | 102,77 | 18,64 | 119,14 |   |    |   |
| <b>того за день</b>    |                                              | 1330         | 40,78                | 77,43 | 214,91 | 1739,07 | 0,61 | 0,63 | 25,66                          | 118,41        | 0,95 | 868,05 | 187,62 | 596,25 | 115,93 | 9,77                      | 179,24 | 37,43 | 143,43 |   |    |   |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

| № рец.                  | 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      |  |
| 1                       | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 3                       | Булгурброд 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                       | 11,69  | 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           | 2,66                 | 0,28  | 17,22  | 82,25                          | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,11   | 0,11 | 32,55   | 14     | 22,75                     | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | 500          | 21,46                | 19,01 | 95,06  | 637,93                         | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5  | 478,23  | 418,4  | 424,15                    | 95,74  | 3,33 | 55,42  | 11,8  | 66,02  |  |
| <b>Обед</b>             |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 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   |  |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной и зеленью          | 200/5/1      | 1,43                 | 4,75  | 7,53   | 84,34                          | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 263,78  | 28,13  | 41,45                     | 16,77  | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 18,09  |  |
| 272/330                 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 15                   | 29,63 | 40,23  | 496,67                         | 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  | 100,65                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,12   | 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>    |                                              | 796          | 25,12                | 39,76 | 110,87 | 923,5                          | 0,45          | 0,58 | 28,25 | 248,86 | 0,47 | 630,09  | 120,94 | 242,98                    | 69,73  | 5,17 | 168,16 | 17,09 | 50,79  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                              | 1296         | 46,58                | 58,77 | 205,93 | 1561,43                        | 0,84          | 1,13 | 29,35 | 320,95 | 0,97 | 1108,32 | 539,34 | 667,13                    | 165,47 | 8,5  | 223,58 | 28,89 | 116,81 |  |











## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ

| №<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      | 7       | 8    | 9    |                                |               |      |        |        |        |        |      |        |                           |        |   |    |   | 10 | 11 | 12 |
| 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 | 46,56  | 2,86                      | 38,28  |   |    |   |    |    |    |
| 376                     | Чай с сахаром                                      | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 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                                     | 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          | 13,27                | 8,73  | 98,74  | 575,02  | 0,15 | 0,34 | 4,45                           | 25,24         | 0,41 | 449,96 | 187,91 | 253,54 | 52,36  | 4,04 | 49,28  | 4,92                      | 52,67  |   |    |   |    |    |    |
| <b>Обед</b>             |                                                    |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |      |        |                           |        |   |    |   |    |    |    |
| 52                      | Салат из свеклы отварной                           | 60           | 0,85                 | 3,61  | 5      | 55,68   | 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  |   |    |   |    |    |    |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью      | 200/5/1      | 1,77                 | 4,83  | 9,8    | 93,94   | 0,07 | 0,05 | 6,41                           | 164,74        | 0,00 | 334,88 | 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  | 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 + С витамин            | 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          | 22,19                | 26,63 | 94,39  | 736,11  | 0,32 | 0,55 | 22,89                          | 207,37        | 0,33 | 281,3  | 184,89 | 310,15 | 91,42  | 5,05 | 174,3  | 20,49                     | 216,29 |   |    |   |    |    |    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | 1266         | 35,46                | 35,36 | 193,13 | 1311,13 | 0,47 | 0,89 | 27,34                          | 232,61        | 0,74 | 731,2  | 372,8  | 563,69 | 143,78 | 9,09 | 223,58 | 25,41                     | 268,96 |   |    |   |    |    |    |