

Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ И СЫТ"

К.Ю. Соскова /

« 01 » декабря

2024 г.

Согласовано:

Директор школы

2024 г.

Согласовано:

Родительский комитет

20 24 г.

**Примерное десятидневное меню
рациона питания, для детей ОВЗ учащиеся
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ

День: 1

Неделя: 1

№ реп.	Примечание, 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
			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			
Завтрак																						
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							
258	Котлеты "Сытные" 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			
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	36,64	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	0,66	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			
Итого за завтрак																						
Витаминизация																						
АКТ	Компот из свежих замороженных 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			
Итого за Витаминизация																						
Обед																						
ПР	Икра рыбная	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	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	164,48	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,86	13,93			
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	0,08	0,09	2,77	261,08	0,00	180,88	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76			
348	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 ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,86	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																						
Витаминизация																						
ПР	Компот из свежих замороженных ягод + витамин С	1470	23,82	27,65	100,5	729,36	0,21	0,46	18,49	438,11	0,33	530,47	162,11	283,88	84,71	3,97	159,3	20,39	165,39			
Итого за день																						
Витаминизация																						
Итого за день																						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОБЗ

№ 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	
			4	5	5	6	8															9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	3,68	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	128,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42			
243/758	Сливки 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			
312	Пюре картофельное с сливоч.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,52	29,59	1,07	60,23	0,75	37,94			
375	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			
Итого за Завтрак		550	14,08	18,4	62,73	542,66	0,18	0,26	20,4	139,97	0,19	820,12	109,33	220,74	60,34	3,62	98,25	7,29	51,16			
Обед																						
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,53	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,57			
16/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	Котлеты куриные "Рябушка" 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			
202/305	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,56	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 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			
Итого за Обед		796	27,06	34,26	104,72	800,51	0,3	0,45	6,48	162,96	0,43	483,73	101,21	258,19	59,65	4,96	194,11	16,12	144,9			
Итого за день		1336	41,14	52,66	167,45	1343,37	0,48	0,71	26,88	302,93	0,62	1303,85	210,54	488,93	119,99	8,58	292,36	23,41	196,06			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОБЗ

День: 3
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	4	5	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
209	Ябло 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	23,04			
181	Каша молочная манная с мсливочным	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			
Итого за Завтрак																						
Витаминизация																						
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			
Итого за Витаминизация																						
Обед																						
Акт	Салат Столовой	60	0,82	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			
355	Солонка 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	Тертая капуста в соусе	100	5,98	14,37	10,58	195,97	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,89	0,98	36,98	0,65	14,31			
189	Пюре из бобовых с мкрастиг	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,25	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21			
48 (АК	Компот из яблок	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	5,6	0,45	0,11	0,08	30,87			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,54	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	12,56	65,5	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																						
Витаминизация																						
791	Напиток из плодов шиповника + С витамин	791	26,79	34,3	108,59	822,5	0,8	0,56	10,15	218,4	1,85	1081,2	169,91	459,29	124,32	8,56	132,44	20,44	103,06			
Итого за день																						
Витаминизация																						
Витаминизация																						
Итого за день																						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОБЗ

День: 4
Неделя: 1

№ 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	5	6	7															8	9	10
Завтрак																									
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	132,71	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27						
268	Котлеты "Сытные" с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,06	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46						
202/308	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,05	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						
	Итого за Завтрак	540	16,19	22,51	89,5	626,79	0,34	0,2	16,51	105,54	0,59	267,97	119,73	167,55	29,67	3,46	151,68	2,84	50,34						
Обед																									
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	2,16	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	115,2	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	16,29	0,77	73,67	0,21	22,98						
268/758	Ежик с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,06	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	60,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19						
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	36,84	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 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 ржаное 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	771	24,01	26,14	105,27	730,39	0,65	0,61	10,26	407,51	0,43	795,28	94,43	13,68	191,02	8,13	137,46	15,67	95,72						
	Итого за день	1311	40,2	48,65	194,77	1357,18	0,99	0,81	26,77	513,0	0,92	1053,2	214,16	165,81	220,88	11,59	289,04	18,51	146,06						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОБЗ

День: 5
Неделя: 1

№ реп	Примк. пицц., наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	4	5	6														
Завтрак																						
338	Яблоко	100	0,4	4,98	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 тыквы	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			
Итого за Завтрак																						
		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			
Витаминизация																						
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			
Итого за Витаминизация		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			
Обед																						
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	227,06	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,36			
301	Котлеты куриные "Рабушка" с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	66,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24			
304	Рис отварной с мсливоочным	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	16,29	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 ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,68	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед																						
		776	25,14	26,11	112,07	753,29	0,26	0,47	14,55	314,38	0,42	754,65	152,93	314,1	102,04	4,92	148,24	17,61	146,84			
Итого за день																						
		1521	42,76	42,04	210,58	1427,95	0,5	0,81	38,62	756,12	0,57	1741,4	233,98	627,81	165,56	10,34	195,08	28,49	346,3			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

День: 6

Неделя: 2

№ 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	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							
Завтрак																										
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	0,00						
268	Котлеты "Сытные" с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	60,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,48	15,48						
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	0,19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	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	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	0,98	1,8	7,35	7,35						
Итого за Завтрак																										
		544	19,25	25,64	83,75	653,23	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	38,63						
Витаминизация																										
АКТ	Компот из свежзамороженных ягод + витамин С	200	0,67	0,3	7,66	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	0,00						
Итого за Витаминизация																										
		200	0,67	0,3	7,66	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	0,00						
Обед																										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	3,86	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	3,42						
389/623	Уха рыбная	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	88,52						
243/758	Соусы 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	0,00						
199	Пюре из бобовых с мирастит.	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,67	0,00	527,25	78,48	208,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21	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	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	0,98	1,8	7,35	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	4,35						
Итого за Обед																										
		786	26,95	27,65	107,41	817,98	0,61	0,51	17,72	126,2	0,34	1204,04	180,8	453,1	130,72	8,72	140,7	31,1	125,67	125,67						
Итого за день																										
		1530	46,87	53,59	198,84	1503,21	0,99	0,7	19,66	226,63	0,68	1364,8	243,9	664,38	167,16	13,33	219,09	33,66	164,3	164,3						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

День: 7

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции		У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
		Б	Ж																8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
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
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	0,06	0,09	2,77	261,66	0,00	180,88	31,28	154,19	39,02	1,32	108,68	5,66	139,76
48 (АК)	Компот из яблок	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	15,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
	Итого за Завтрак	500	19,6	19,52	74,81	589,41	0,17	0,24	5,97	478,14	1,62	445,43	75,1	223,33	61,39	2,65	146,96	8,23	193,16
Обед																			
75	Икра морозная	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
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	164,28	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,36
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	7,53	13,43	105	0,05	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	833,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
АКТ	Компот из свежзамороженных 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	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржаной 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
	Итого за Обед	806	23,54	23,7	100,5	722,05	0,38	0,71	26,78	446,94	10,55	376,8	189,96	401,61	133,94	5,36	257,08	26,67	495,53
	Итого за день	1306	43,14	43,22	175,31	1311,46	0,55	0,95	32,75	1925,1	12,27	822,23	265,08	624,94	195,33	8,01	404,06	34,9	688,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

День: 8
Неделя: 2

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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						
Завтрак																									
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	5,18	9,59	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,89	0,51	1,28	4,95	9,8						
173	Каша вязкая молочная пшеница	200/5	8,23	10,53	42,21	297,14	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,08	121,88	181,61	48,48	1,32	45,1	2,90	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	106,73	30,87	1,11	7,92	1,76	17,5						
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	89,64	0,12	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08									
	Итого за Завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,47	0,44	1,16	72,09	0,39	445,68	495,4	427,5	100,74	4,02	54,3	9,7	57,44						
Витаминация																									
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						
	Итого за Витаминация	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
67	Винегрет овощной	60	0,64	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	38,85	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						
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	0,88	36,68	0,85	14,31						
304	Рис отварной с сливочным	150	3,65	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	48,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88						
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	0,12	37,2	16	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8						
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						
	Итого за Обед	791	19,54	31,25	118,5	868,78	0,41	0,59	15,93	302,95	0,53	805,54	128,86	316,38	89,55	5,15	201,88	17,17	82,55						
	Итого за день	1491	39,47	51,28	223,01	1544,48	0,89	1,06	147,08	461,82	0,92	1055,82	256,68	747,28	193,49	9,49	256,18	26,87	139,99						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОБЗ

День: 9
Неделя: 2

№ 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	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	4	5	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
338	Яблоко	100	0.4	4.86	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	537.47	36.14	160.55	42.36	1.87	43.03	7.53	177.29			
48 (АК)	Компот из яблок	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			
ГР	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	0.04	0.12	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0.44	1.28	2.4	9.8				
Итого за Завтрак																						
		540	17.02	15.86	72.77	511.09	0.23	0.3	16.62	441.04	1.62	1088.71	80.2	212.97	51.29	4.67	46.18	10.27	225			
Обед																						
57	Салат из редьки	60	1.05	3.86	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			
113	Суп-лапша домашняя с цельнозерновыми зелеными	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						
270	Голубцы мясные	120	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			
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.09	38.64	210.75	0.22	0.12	0.00	14.36	0.07	228.54	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			
ГР	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			
ГР	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			
ГР	Хлеб ржаной пшеничный	801	35.49	26.69	115.38	783.72	0.62	0.58	18.08	164.5	0.43	844.05	126.91	431.18	189.53	8.87	131.5	15.44	43.37			
Итого за Обед																						
		1341	52.51	44.55	188.19	1294.81	0.85	0.88	34.7	605.54	2.05	1852.82	13.54	19250.82	13.54	177.68	25.71	268.37				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

День: 10
Неделя: 2

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			3	4	5	6	7	8														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
63	Салат из моркови (припуш.) и куртки	60	0,92	2,72	0,71	38,45	0,04	0,05	2,86	1134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8			
268/758	Ежик 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			
202/308	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	28,45	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	20,59	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			
Итого за Завтрак																						
540 15,88 21,55 75,53 590,28 0,37 0,24 4,2 1233,4 0,19 313,62 64,74 192 48,91 3,78 81,16 2,6 67,8																						
Витамины/заливки																						
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			
Итого за Витамины/заливки																						
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																						
Обед																						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым	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	7,52	0,3	36,51	4,34	0,28			
96	Рассольник Ленинградский с зеленым	200/1	2,74	4,31	17,15	90,85	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	0,65	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,95	3,45	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			
Итого за Обед																						
721 23,1 24,45 100,5 728,84 0,32 0,55 29,42 204,37 0,33 262,11 149,34 298,76 86,75 4,58 136,49 24,44 205,64																						
Итого за день																						
1461 39,32 46,13 206,93 1447,02 0,7 0,8 41,3 438,71 0,52 1627,1 220,25 494,67 138,16 8,69 218,1 27,13 276,32																						