

Утверждаю: 01.12.2025
Директор ООО «КП «Южный»
/И.А. Шаронова /
« 09 » января 2025 г.

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ с Ковельские
Ковельские / Ковельские 114 /
« 9 » января 2025 год.
Родительский комитет
Ильинская И.В.
« _____ » _____ 20__ год.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

№ рещ.	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	Мg	Fe	I	Se	F											
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Завтрак																														
2	Булгур с повидлом	60	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5														
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	8,1	10,73	88,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46											
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57											
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36											
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35											
Итого за Завтрак		544	19,25	19,75	83,75	587,5	0,59	0,3	2,64	96,09	0,54	319,82	68,46	359,47	164,03	8,02	60,94	6,15	38,74											
Обед																														
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00											
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	3,81	7,9	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93											
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76											
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00											
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8											
ПР	Хлеб 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		736	24,63	27,75	105,38	766,83	0,22	0,49	18,49	438,11	0,36	539,77	166,11	290,48	86,11	4,08	169,62	20,99	167,84											
Итого за День		1280	43,88	47,5	189,13	1354,33	0,81	0,79	21,13	534,2	0,9	859,69	234,57	649,95	250,14	12,1	230,56	27,14	206,58											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОБЗ

№ п/п	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
209	Яйцо вареное	60	3,88	6,9	0,42	88,28	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04							
181	Каша молочная манная с сливочным	200/5	5,75	6,27	30,23	200,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18							
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
Итого за Завтрак																										
		505	16,95	17,11	67,75	525,92	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,18	271,01	330,49	56,06	3,08	62,88	22,17	88,24							
Обед																										
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							
1.6/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	9,72	11,93	160,15	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01							
301	Кнели куриные с соусом	100	8	5,84	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24							
202/305	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб 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																										
		786	26,08	27,65	104,72	800,51	0,3	0,45	6,48	162,96	0,43	483,73	101,21	268,19	59,65	4,96	194,11	16,12	144,9							
Итого за день																										
		1291	43,03	44,76	172,47	1326,43	0,46	1,07	7,52	296,53	3,26	917,88	372,22	598,68	115,71	8,04	256,99	38,29	233,14							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

№ п/п	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		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	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42											
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	8,84	12,58	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46											
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94											
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00											
ПР	Хлеб пшеничный	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	15,96	19,65	66,32	550,03	0,4	0,31	20,58	219,97	0,19	851	93,26	208,69	53,98	3,69	120,64	7,4	64,17											
Обед																														
Акт	Салат Стелной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73											
355	Солянка по Домашнему	101/10/200/	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	Тедтели тушеные в соусе	100	5,98	7,72	10,68	195,97	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31											
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21											
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87											
ПР	Хлеб пшеничный	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																														
		791	26,79	27,65	108,59	822,5	0,8	0,56	10,15	218,4	1,85	1081,24	169,91	459,25	124,32	8,56	132,44	20,44	103,06											
Итого за день																														
		1331	42,75	47,3	174,91	1372,53	1,2	0,87	30,73	438,37	2,04	1932,24	263,17	667,94	178,3	12,25	253,08	27,84	167,23											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОБЗ

№ рец.	Примем 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
54	Салат из свежих овощей с яблоками	60	1,3	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27							
243/75	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							
202/30	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							
883/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	15,4	19,75	82,66	579,83	0,11	0,12	16,33	25,54	8,56	217,79	131,8	173,1	34,83	3,28	128,87	2,13	34,88							
Обед																										
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	2,16	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	11,52	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58							
270	Котлеты "Московские"	100	9,88	11,55	8,69	171	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46							
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57							
Акт	Компот из 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							
Итого за Обед																										
		771	26,95	23,7	103,23	705,03	0,65	0,61	10,3	407,51	0,43	796,71	94,7	414,16	191,14	8,14	137,49	15,68	95,99							
Итого за День																										
		1311	42,35	43,45	185,89	1284,86	0,76	0,73	26,63	483,01	8,99	1014,5	226,5	587,26	225,97	11,42	266,36	17,81	130,87							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

№ реп.	Пример 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																								
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04					
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	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																								
		530	15,93	15,7	57,71	457,42	0,2	0,27	16,39	440,8	0,09	916,69	66,88	196,8	58,22	4,87	45,75	9,59	191,68					
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, зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,14	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,03	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38					
268/75	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 мсливочным	150	3,65	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88					
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35					
Итого за Обед																								
		776	23,1	27,65	115,95	815,02	0,46	0,5	14,35	371,08	0,43	707,1	143,14	322,25	98	5,44	116,59	13,57	69,79					
Итого за День																								
		1306	39,03	43,35	173,66	1272,44	0,66	0,77	30,74	811,88	0,52	623,72	10,02	519,03	156,22	10,31	162,34	23,16	261,47					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

№ п/п	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	Мg	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	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00						
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	8,1	10,73	88,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46							
202/305	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Завтрак																										
		544	19,25	19,75	83,75	545,48	0,38	0,19	1,94	100,43	0,54	150,52	62,8	211,26	36,44	4,56	78,39	2,56	38,63							
Обед																										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42							
388/625	Уха рыбацкая	15/200/1	3,21	6,5	11,1	190,08	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	35,4	03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52						
243/755	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	11,23	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00							
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21							
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб 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																										
		786	26,95	27,65	107,41	817,98	0,61	0,51	17,72	126,2	0,34	204,08	180,8	453,1	130,72	8,72	140,7	31,1	125,67							
Итого за День																										
		1330	46,2	47,4	191,16	1363,46	0,99	0,7	19,66	226,63	0,88	1354,6	243,6	664,36	167,16	13,28	219,09	33,66	164,3							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F									
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Завтрак																												
3	Булгур с сыром	60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8									
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8,23	10,53	42,21	297,14	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	4,51	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	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58										
Итого за Завтрак		500	18,71	18,67	85,07	581,11	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									
Обед																												
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67									
99	Суп из овощей с зеленью	200/1	1,43	4,75	7,53	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	15,09	40,23	359,39	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46									
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8									
ПР	Хлеб 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		791	24,91	27,65	111,37	832,5	0,45	0,58	15,43	369,46	0,47	555,79	112,99	245,54	66,31	4,86	134,45	17,19	59,82									
Итого за День		1291	43,62	46,32	196,44	1413,61	0,84	1,13	16,53	441,55	0,97	1033,94	531,39	669,69	162,05	8,19	189,87	28,99	125,84									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

№ п/п	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Завтрак																														
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04											
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29											
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87											
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8											
Итого за Завтрак		540	17,02	15,86	72,77	511,09	0,23	0,3	16,62	441,04	1,62	1008,74	80,2	212,97	61,29	4,67	46,18	10,27	225											
Обед																														
57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64											
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38											
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19											
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57											
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00											
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35												
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35											
Итого за Обед		776	23,83	29,8	117,17	807,33	0,6	0,62	24,69	328,62	0,43	1069,64	163,2	415,79	199,42	9,04	170,8	17,16	60,48											
Итого за день		1316	40,85	45,66	189,94	1318,42	0,83	0,92	41,31	769,66	2,05	2078,4	243,4	628,76	260,71	13,71	216,98	27,43	285,48											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

№ рец.	Примечание, 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	Мg	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																							
Акт	Салат Стелной	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	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76				
83/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	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	19,25	19,44	80,59	585,83	0,15	0,23	18,63	483,6	8,52	342,09	97,32	206,48	56,11	2,3	146,85	8,15	167,09				
Обед																							
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				
113	Суп-лапша домашняя с Цыпленком, зеленью	10/200/1	4,71	6,02	9,25	96,93	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64							
229	Рыба, Тушеная с овощами	100	9,75	7,53	13,43	105	0,06	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 м/сливоч	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94				
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	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	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		811	26,65	25,03	100,75	727,8	0,4	0,67	20,13	282,84	10,65	1149,8	153,4	416,5	123,93	5,18	217,76	24,94	478,15				
Итого за День		1311	45,9	44,47	181,34	1313,63	0,55	0,9	38,76	766,44	19,17	1491,83	250,72	622,98	180,04	7,48	364,61	33,09	645,24				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

№ п/п	Привед. пища, 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																								
63	Салат из моркови (припущ.) и куряти	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8					
297/75	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59								
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
Итого за Завтрак																								
		540	16,17	15,8	71,85	519,11	0,22	0,16	5,37	153,54	0,16	274,89	79,83	180,52	56,27	3,17	58,48	1,9	52,61					
Обед																								
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28					
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	2,74	4,31	17,15	90,86	0,07	0,05	6	161,49	0,00	327,28	17,5	51,97	19,19	0,72	38,37	1,52	21,49					
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35					
Итого за Обед																								
		721	23,1	24,45	100,5	728,84	0,32	0,55	29,42	204,37	0,33	262,14	149,34	298,76	86,75	4,58	136,49	24,44	205,64					
Итого за День																								
		1261	39,27	40,25	172,35	1247,95	0,54	0,71	34,79	357,9	0,49	537,0	229,17	479,28	143,02	7,75	194,97	26,34	258,25					