

Утверждаю:

Директор ООО «КДН ДОРОВ и СЫТ»

В. Ю. Соскова /

« 01 »

сентября

2025г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ «Свердловский Ямал»

В. В. Дворцова Е. И. /

« 01 » сентября

2025 год.

Родительский комитет МБОУ «Свердловский Ямал»

« 01 » сентября

2025 год.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Завтрак																				
	Печенье	60	2,72	8,36	14,42	121,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
268/АК	Биточки из птицы с соусом	100	5,37	5,25	6,1	77,33	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	33,39	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	20,02	83,75	587,50	0,49	0,3	1,94	95,79	0,54	319,92	45,6	295,11	141,05	6,52	60,94	6,15	38,74	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	5,73	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	5,93	5,66	7,9	129,1	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	10,04	9,53	32,37	257,45	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		726	23,10	23,70	105,31	747,25	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	
Итого за день		1270	42,35	43,72	189,06	1334,75	0,7	0,76	20,43	533,9	0,87	850,39	207,71	579,09	225,76	10,49	230,24	26,54	204,13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак																				
2	Бутерброд с повидлом и маслом	60	5,26	9,5	14,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3			0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	6,67	8,6	32,59	182,55	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	
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	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	19,25	19,75	83,75	587,50	0,35	0,39	1,74	41,17	0,2	418,54	271,25	373,06	104,03	4,18	54,3	7,15	66,06	
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	
16/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5,03	5,69	16,93	142,74	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	10,57	9,87	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24	
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	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	109,72	783,10	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	46,20	47,40	193,47	1370,60	0,65	0,84	8,22	204,13	0,63	902,27	372,46	641,25	163,68	9,14	248,41	23,27	210,96	

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

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

№ рецепт.	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
Завтрак																			
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
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	4,65	5,39	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	2,06	2,8	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
383/Акт	Кисель	200	4,41	6,09	18,56	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	45	3,49	3,52	19,52	108,49	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																			
		555	15,40	19,75	71,95	542,85	0,25	0,37	32,98	53,38	18,76	1066,71	193,76	298,13	78,32	2,61	217,06	17,77	441,94
Обед																			
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
355	Солонка по домашнему с филе кур	10/200/5	3,86	8,33	15,18	112,15	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64
278	Тефтели из птицы 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	2,4	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	26,95	27,65	117,25	822,50	0,76	0,56	10,16	221,61	1,85	1110,14	174,41	460,54	126,35	8,61	133,23	20,45	101,46
Итого за день																			
		1351	42,35	47,40	189,20	1365,35	1,01	0,93	43,14	274,99	20,61	2176,93	368,17	758,67	204,67	11,22	350,29	38,22	543,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
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
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	110	10,22	7,08	29,3	212,4	0,05	0,37	0,16	149,22	3,66	132,29	75,6	161,27	12,3	1,83	51,83	22,48	44,66
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	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		500	18,46	19,75	67,51	556,54	0,2	0,49	4,86	152,82	3,75	411,51	129,2	261,88	51,14	6,33	54,55	24,54	59,05
Обед																			
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,45	5,2	14,03	145,15	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 из птицы "Московские"	100	8,84	11,01	21,39	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
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	33,39	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 ржано пшеничный	30	2,4	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	27,65	117,09	822,50	0,63	0,58	11,41	436,04	0,43	745,58	94,6	399,49	177,06	7,97	135,61	16,98	70,94
Итого за день		1271	45,41	47,40	184,60	1379,04	0,83	1,07	16,27	588,86	4,18	157,04	223,8	661,37	228,2	14,3	190,16	41,52	129,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Завтрак																				
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,62	3,7	6,34	61,14	0,01	0,02	2,21	0,49	0,00	130,71	15,24	16,54	8,87	0,78	2,74	0,29	8,13	
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	45	3,49	3,52	19,52	108,49	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		505	17,49	17,8	69,31	515,23	0,24	0,33	14,83	438,53	1,65	918,02	85,36	226,44	63,73	3,65	47,48	10,9	228,54	
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73	
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	4,5	4,31	10,53	106,98	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	
268/75	Шницель из птицы с соусом	100	6,94	12	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	5,65	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	2,4	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	23,21	25,65	114,84	818,32	0,44	0,5	14,79	332,35	0,43	749,71	125,29	312,21	93,24	4,88	186,17	13,44	71,59	
Итого за день		1281	40,70	43,45	184,15	1333,55	0,68	0,83	29,62	770,88	2,08	1667,72	210,65	538,65	156,97	8,53	233,65	24,34	300,13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Завтрак																				
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	
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	200/5	5,17	10,2	44,11	298,36	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	166,4	115,74	135,6	31,69	0,7	47,55	2,25	28,1	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	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	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		500	19,25	19,75	68,66	587,50	0,25	0,38	0,58	120,94	2,71	256,7	230,44	269,1	51,68	3,85	58,11	18,46	57,14	
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и огурцом	60	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7	
388/623	Уха рыбацкая	15/200/1	3,58	7,53	14,49	191,08	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	
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22	
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	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	24,4	24,04	107,14	801,91	0,3	0,53	24,16	255,57	0,41	959,17	137,1	324,21	78,48	5,5	201,66	33,46	275,42	
Итого за день		1286	43,65	43,79	175,80	1389,41	0,55	0,91	24,74	376,51	3,12	215,8	367,54	593,31	130,16	9,35	259,77	51,92	332,56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

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)							
							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У														
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 (припущ.) и кури	60	0,92	2,72	8,71	35,2	0,04	0,05	2,86	134,0	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
202/308	Макаронные изделия отварные с м/р	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
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	35	2,66	1,06	3,02	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		545	18,73	19,46	74,73	587,50	0,25	0,18	5,6	153,74	1,68	362,3	91,15	193,44	58,64	2,92	58,75	2,28	84,71
Обед																			
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/1	3,77	7,45	9,8	160,43	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
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	14	11,99	16,14	219,54	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	2,06	2,80	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
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	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	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	2,4	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	26,43	23,70	117,25	811,28	0,37	0,57	29,08	547,99	10,51	461,01	186,96	395,33	128,15	5,44	221,27	22,45	477,48
Итого за день		1321	45,16	43,16	191,98	1398,78	0,62	0,75	34,68	701,7	12,19	823,32	278,11	588,77	186,79	8,36	280,02	24,73	562,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

Неделя: 2																			
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак																			
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
291	Плов из птицы	200	10,04	9,53	32,37	257,45	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
383/Акт	Кисель	200	4,41	6,09	18,56	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	19,75	83,75	587,50	0,13	0,22	19,65	448,17	8,52	282,26	98,99	197,2	52,65	2,1	111,16	9,42	160,99
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
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	2,65	2,11	13,83	77,91	0,06	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26
268/759	Шницель из птицы с соусом	100	6,94	12	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	33,39	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	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		770	24,64	27,65	117,25	822,50	0,63	0,63	8,14	454,68	0,6	1001,4	121,53	424,73	192,39	8,57	146,67	17,28	73,39
Итого за день		1270	43,89	47,40	201,00	1410,00	0,76	0,85	27,79	902,85	9,12	1283,7	220,52	621,93	245,04	10,67	257,83	26,7	234,38

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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																				
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8	
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	7,84	8,41	42,21	289,5	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	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		500	18,86	17,63	83,75	579,86	0,46	0,46	1,16	71,19	0,38	478,64	493,66	451,71	114,01	4,22	54,64	19,7	62,55	
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	5,94	7,28	23,32	151,34	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	
272/330	Биточки из птицы запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	15,09	54,23	379,2	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	
АКТ	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	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	26,95	27,65	114,50	753,02	0,37	0,45	14,25	244,33	0,36	383,23	109,15	211,66	52,48	3,96	98,46	13,55	47,27	
Итого за день		1276	45,81	45,28	198,25	1332,88	0,83	0,91	15,41	315,52	0,74	861,87	602,81	663,37	166,49	8,18	153,1	33,25	109,82	

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

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ

Неделя: 2																				Категория: ОВ3									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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										
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										
268	Котлеты из птицы 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										
171	Каша перловая с овощами	150	5,6	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										
Итого за Завтрак		584	15,50	16,98	80,21	483,17	0,33	0,23	5,94	97,93	0,54	395,31	65,09	257,31	41,75	5,04	78,23	19,05	31,33										
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										
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	5,63	6,02	13,26	210,9	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64													
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	24,05	299,46	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	2,4	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		731	26,73	26,16	100,50	822,50	0,3	0,5	24,02	162,94	0,33	939,13	143,83	302,22	76,92	4,52	98,35	22,72	187,29										
Итого за день		1315	42,23	43,14	180,71	1305,67	0,63	0,73	29,96	260,87	0,87	1334,4	208,92	559,53	118,67	9,56	176,58	41,77	218,62										