

Утвержденной от 01.08.2024 г.  
« 01 » августа 2024 г.  
Директор ООО «КП «Южный»  
ТОО «АКЦИЯ ЮЖНЫЙ»  
И.А. Зарионова /

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Трехветки  
« 01 » \_\_\_\_\_ 20 24 год.  
Родительский комитет ГБОУ ссш № 2 с. Трехветки  
« 01 » \_\_\_\_\_ 20 24 год.

# Примерное десятидневное меню рациона питания, для детей ОВЗ учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Приволжский район

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОБЗ

№ реп.	Пример 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	E	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F						
			4	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
<b>Завтрак</b>																													
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,96	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	5,09	39,64	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	87	0,00	0,01	4,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36										
П/о	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,32	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	63,75	587,5	0,59	-0,3	2,64	96,09	0,54	319,92	68,46	359,47	164,03	8,02	60,94	6,15	39,74										
<b>Витаминация</b>																													
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + витамин С	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00							
	Итого за Витаминация	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	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							
<b>Обед</b>																													
П/Р	Икра кабачковая	60	1,94	7,1	6,73	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	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	0,30	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	139,75										
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	0,00	0,00	0,00							
П/Р	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										
П/Р	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	85,11	4,08	169,62	20,99	167,84										
	Итого за день	1480	44,55	47,8	196,81	1385,33	0,81	0,79	21,13	534,2	0,9	859,69	234,87	649,94	250,14	12,15	230,56	27,14	205,58										



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОБЗ

День: 2  
Неделя: 1

№ реп.	Пром. пищ., 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
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	3,88	6,9	0,42	88,28	0,03	0,24	0,00	93,5	2,84	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	3,94	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				
<b>Итого за завтрак</b>		505	16,95	17,11	67,75	525,92	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,15	271,01	330,49	56,06	3,09	62,88	22,17	88,24				
<b>Обед</b>																							
67	Вянетрет оваренной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,58	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67				
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	23,84	6,54	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	1,94	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24				
202/303	Макаронные изделия отварные	190	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,96	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46				
342	Комлот 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	86,6	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	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				
<b>Итого за день</b>		1291	43,03	44,76	172,47	1326,43	0,46	1,07	7,52	296,53	3,26	917,88	372,23	598,68	115,71	8,04	266,99	38,29	233,14				



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 3

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Категория: ОБЗ

№ рсц.	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	Са	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			3	4	5	6	7	8															9	10	11
<b>Завтрак</b>																									
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,62	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42						
160/АК	Биточки из мяса с соусом	100	8,84	12,58	12,35	194,04	0,24	0,09	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	6,23	1,21	22,71	0,71	15,46						
312	Пюре картофельное с сливоч	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	533,24	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	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>																									
		555	17,33	19,75	76,28	639,37	0,43	0,37	20,58	219,97	0,25	869,6	101,26	221,69	56,78	3,91	121,28	8,6	69,07						
<b>Витаминация</b>																									
388	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	1,30	66,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00						
<b>Итого за Витаминация</b>																									
		200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	1,30	66,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																									
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	0,69	12,73						
355	Солянка по домашнему	0/10/200/	3,67	6,33	6,52	112,15	0,08	0,04	4,95	1,01	0,00	161,58	15,11	61,19	13,55	0,85	1,95	0,16	14,24						
278	Тефтели 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 картофеля с морсиком	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 яблок	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,88	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 ржанно 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>																									
		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						
<b>Итого за день</b>																									
		1546	44,8	47,68	205,63	1550,07	1,24	0,96	150,73	525,17	2,1	1955,4	283,57	684,34	184,3	12,79	253,74	29,04	172,13						



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

Меню: 1

№ ряд	Примерный наименование блюда	Масса порция	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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
54	Салат из свеклы с яблоками	60	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	Сосиски 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	85,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
202/305	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	
853/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	38,2	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	0,95	1,8	7,35	
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Обед</b>																				
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	2,16	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	1,52	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68	
100	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,84	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 замороженных 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	0,95	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	26,55	23,7	103,23	705,03	0,65	0,61	10,3	1407,43	0,43	796,71	94,7	414,18	191,34	8,14	137,49	15,68	95,99	
<b>Итого за день</b>		1311	42,35	43,45	185,89	1284,86	0,76	0,73	26,63	1433,01	8,99	1014,5	226,5	587,26	225,97	11,42	266,36	17,81	130,87	



# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОБЗ

№ реп.	Прим. 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>																						
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,2	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	160,59	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	0,78	0,00	0,00	0,00			
ГР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25				
<b>Итого за Завтрак</b>		545	17,3	15,8	67,67	546,76	0,23	0,33	16,39	440,8	0,15	935,29	74,68	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,58			
<b>Витаминация</b>																						
Акт	Напиток фруктовый + C витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88			
<b>Итого за Витаминация</b>		200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88			
<b>Обед</b>																						
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	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	91,18	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			
268/758	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	6,11	1,2	22,68	0,7	15,19			
304	Рис отварной с мясным	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			
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,35	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			
<b>Итого за Обед</b>		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	116,38	13,57	69,79			
<b>Итого за день</b>		1521	40,74	43,58	214,52	1489,68	0,7	0,84	38,42	812,84	0,58	1893,7	274,19	635,96	161,52	10,85	163,43	24,45	269,25			



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	В2	С		А	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>																									
ГР	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 из мяса с соусом.	100	6,94	8,1	10,73	88,61	0,24	0,08	1,36	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46						
202/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,05	0,01	0,00	0,19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46						
377	Чай с лимонном	200/3.5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,39	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36						
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						
Итого за Завтрак		544	19,25	19,75	63,75	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						
<b>Витаминизация</b>																									
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + витамин С	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за Витаминизация		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	0,00					
<b>Обед</b>																									
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,88	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42						
398/62	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	86,52						
343/75	Соуски 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 мярастит	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,26	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						
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 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		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		1530	46,87	47,7	198,04	1395,46	0,99	0,7	19,65	226,63	0,88	1354,8	243,9	664,36	167,16	13,33	219,09	33,66	164,3						



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: 033

№ рецепта	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	E	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9															
<b>Завтрак</b>																							
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	170,89	113	11,69	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	121,69	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	111,53	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6				
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58				
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,71	18,67	85,07	581,11	0,39	0,55	1,1	72,09	0,5	478,23	418,4	424,19	95,74	3,33	55,42	11,8	66,02				
<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	35,85	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	60,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46				
369	Сек фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	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				
<b>Итого за Обед</b>		791	24,91	27,65	111,37	832,5	0,45	0,58	15,43	369,48	0,47	555,75	112,99	245,54	66,31	4,86	134,45	17,19	59,62				
<b>Итого за день</b>		1291	43,62	46,32	196,44	1413,61	0,84	1,13	16,53	441,59	0,97	1033,98	531,39	669,69	162,05	8,19	189,87	28,99	125,84				



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОБЗ

День: 8  
Неделя: 2

№ 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	13
<b>Завтрак</b>																										
338	Яблоко	100	0,4	4,86	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,06	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	160,59	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29							
48 /AK	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							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,5	0,44	1,28	2,4	9,8								
<b>Итого за Завтрак</b>																										
Витаминизация																										
388	Напиток из плодов шиповника + C 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							
<b>Итого за Витаминизация</b>																										
<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	70,55	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	227,09	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38							
263/753	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	210,79	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 фруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	295,02	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 ржанко 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>																										
Витаминизация																										
1516		1516	41,53	45,94	210,7	1406,62	0,84	0,95	171,31	855,45	2,05	2083	255,8	1626,91	14,03	216,98	27,43	285,48								

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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>																				
Акт	Салат Стеллой	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	
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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,44</b>	<b>60,59</b>	<b>585,83</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>18,63</b>	<b>483,6</b>	<b>8,52</b>	<b>342,09</b>	<b>97,32</b>	<b>205,48</b>	<b>56,11</b>	<b>2,3</b>	<b>146,89</b>	<b>8,15</b>	<b>167,09</b>	
<b>Обед</b>																				
75	Икра морская	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 цуккинком, зеленью	100/200/1	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	7,93	13,43	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	286,73	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	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 ржанно пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,15	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8	
<b>Итого за Обед</b>		<b>811</b>	<b>26,65</b>	<b>25,03</b>	<b>103,75</b>	<b>727,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,67</b>	<b>20,13</b>	<b>282,8</b>	<b>10,65</b>	<b>1149,8</b>	<b>153,4</b>	<b>416,5</b>	<b>123,93</b>	<b>5,18</b>	<b>217,76</b>	<b>24,04</b>	<b>478,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1311</b>	<b>45,9</b>	<b>44,47</b>	<b>181,34</b>	<b>1313,63</b>	<b>0,55</b>	<b>0,9</b>	<b>38,76</b>	<b>766,4</b>	<b>19,17</b>	<b>491,8</b>	<b>250,72</b>	<b>622,98</b>	<b>190,04</b>	<b>7,48</b>	<b>364,61</b>	<b>33,09</b>	<b>645,24</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОБЗ

№ реп.	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	F		
			4	5	6	7	8	9																10	11
<b>Завтрак</b>		3	4	5	6	7																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	2,72	6,71	38,45	0,04	0,05	2,86	1134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8						
297/758	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	0,69									
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,05	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,86	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	4,86	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00						
IP	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16,17	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						
<b>Витаминизация</b>																									
AU	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88						
<b>Итого за Витаминизация</b>		200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88						
<b>Обед</b>																									
45	Салат из белокачанной 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	90,96	0,07	0,05	6	161,48	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						
IP	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						
IP	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						
<b>Итого за Обед</b>		721	23,1	24,45	100,5	728,94	0,32	0,55	29,42	204,37	0,33	1262,11	149,34	298,78	86,75	4,58	138,49	24,44	205,64						
<b>Итого за день</b>		1461	39,61	40,38	203,25	1375,85	0,55	0,72	42,47	358,8	0,49	1588,42	35,48	191,45	52,8	8,08	195,42	26,43	261,13						