

Утвержденной  
Юридический № 6318242475  
«КВЕРИНАТ  
ЮРИДИЧЕСКИЙ»  
ЮРИДИЧЕСКИЙ  
И.А. Данилова /  
« 27 » апреля 2024 г.

Согласовано:  
И.С. Демидова  
И.С. Демидова  
« 27 » апреля 2024 г.  
« 27 » апреля 2024 г.

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОБЗ

| № 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      | 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>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |        |       |        |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68/АК                   | Бигочки из мяса с соусом                          | 100          | 7,11                 | 13,4  | 12,36  | 194,04                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18   | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302/17                  | Каша гречневая рассычатая                         | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52  | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377                     | Чай с лимоном                                     | 200/3,5      | 0,13                 | 0,02  | 15,2   | 97                             | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32   | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78  | 0,00   | 0,01  | 1,36   |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,09   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |        |       |        |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         | Обед  | 544          | 19,32                | 23,47 | 84,71  | 662,43                         | 0,51          | 0,32 | 16,97 | 95,79  | 0,54 | 510,85  | 71,56  | 312,75 | 153,38 | 7,22  | 131,5  | 6,18  | 40,38  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Икра кабаньковая                                  | 60           | 1,64                 | 4,31  | 8,73   | 80,28                          | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 24,6   | 22,2   | 9      | 0,42  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1      | 1,57                 | 4,72  | 6,54   | 79,94                          | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08  | 34,77  | 37,23  | 16,69  | 0,62  | 59,46  | 3,66  | 13,93  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291                     | Плов из птицы                                     | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                         | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99  | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32  | 108,88 | 5,66  | 139,76 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин           | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                          | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00    | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб 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>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |        |       |        |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         | Итого за День                                     | 1270         | 45                   | 44,38 | 195,02 | 1408,4                         | 0,72          | 0,78 | 35,46 | 533,9  | 0,87 | 1041,34 | 233,67 | 596,73 | 238,09 | 11,19 | 300,8  | 26,57 | 205,77 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОБЗ

| № 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      | 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>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |        |       |        |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 209                     | Яйцо вареное                               | 60           | 7,62                 | 6,9   | 0,42   | 94,5                           | 0,03          | 0,24 | 0,00 | 93,6   | 2,64 | 69,72   | 29,04  | 100,22 | 6,26   | 1,31 | 10,56  | 16,21 | 29,04  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч | 200/5        | 7,84                 | 8,41  | 35,06  | 247,29                         | 0,17          | 0,16 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 243,02  | 130,15 | 205,82 | 61,75  | 1,52 | 45,44  | 12,99 | 36,15  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382                     | Какао с Молоком                            | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 116,6                          | 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  | 108,49                         | 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          | 22,78                | 19,25 | 72,58  | 568,88                         | 0,27          | 0,65 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 521,22  | 285,69 | 433,13 | 100,58 | 4,19 | 65,2   | 33,36 | 100,21 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |        |       |        |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67                      | Винегрет овощной                           | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21 | 120,6  | 0,00 | 116,59  | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                     | Кнедли куриные с соусом                    | 100          | 8,98                 | 12,45 | 6,79   | 134,63                         | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48   | 20,37  | 72,04  | 12,15  | 0,68 | 54,33  | 4,74  | 92,24  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/306                 | Макаронные изделия отварные                | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00 | 19     | 0,07 | 57,12   | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витамин         | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 0,01 | 1,83 | 0,02   | 0,01 | 92,3    | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84 | 0,7    | 0,1   | 2,82   |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб 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>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |        |       |        |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 786          | 27,06                | 34,26 | 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         | 49,84                | 53,51 | 177,3  | 1369,39                        | 0,57          | 1,1  | 7,52 | 296,53 | 3,26 | 1004,94 | 386,9  | 701,32 | 160,23 | 9,15 | 259,31 | 49,48 | 245,11 |    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

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                | Завтрак                             | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10     | 11    | 12      | 13     | 14     | 15     | 16    | 17                        | 18    | 19     | 20 |  |  |  |
| 47/Акт           | Салат из квашеной капусты           | 60           | 0,95                 | 3,06  | 4,5    | 47,14                          | 0,01          | 0,01 | 14,82 | 0,00   | 0,00  | 98,63   | 25,02  | 18,15  | 8,51   | 0,34  | 0,16                      | 0,03  | 1,64   |    |  |  |  |
| 233              | Рыба запеченная под молочным соусом | 100          | 6,8                  | 6,81  | 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          | 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     | 93                             | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00  | 20,58   | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |
| Пр               | Хлеб пшеничный                      | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 46,5    | 20     | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6                       | 3     | 12,25  |    |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                     | 555          | 14,68                | 15,09 | 74,21  | 574,75                         | 0,25          | 0,37 | 25,69 | 46,75  | 10,36 | 1061,14 | 161,28 | 308,73 | 82,82  | 3,31  | 180,71                    | 13,46 | 438,5  |    |  |  |  |
| Обед             |                                     |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |
| Акт              | Салат Степной                       | 60           | 1,05                 | 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              | Солынка по домашнему                | Д/10/200/5   | 4,12                 | 7,96  | 6,68   | 110,53                         | 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              | Тертелл 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   | 0,98  | 36,66                     | 0,65  | 14,31  |    |  |  |  |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/растит          | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9                          | 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 (Акт)         | Компот из изюма + С витамин         | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 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 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          | 29,35                | 33,93 | 113,42 | 879,22                         | 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         | 44,03                | 49,02 | 187,63 | 1453,97                        | 1,01          | 0,93 | 35,85 | 268,36 | 12,21 | 2171,23 | 335,69 | 769,27 | 209,17 | 11,92 | 313,94                    | 33,91 | 539,96 |    |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОБЗ

| №<br>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      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |        |        |       |        |       |        |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52                      | Салат из свежих овощей отварной         | 60           | 0,85                 | 3,61  | 5      | 55,68                          | 0,01          | 0,02 | 2,28  | 0,68   | 0,00  | 136,4  | 55,68  | 22,7   | 11,29  | 0,75  | 73,91  | 0,35  | 10,03  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/75                  | Соусы отварные с томатным соусом        | 100          | 6,15                 | 12,02 | 3,89   | 149,4                          | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383/Акт                 | Кисель + С витамин                      | 200          | 0,00                 | 0,00  | 30,96  | 118,62                         | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4   | 0,00   | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1   | 0,00   | 0,00  | 4,8    |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                      | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |        |        |       |        |       |        |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 540          | 14,95                | 20,45 | 80,94  | 573,17                         | 0,11          | 0,12 | 16,37 | 25,72  | 8,56  | 221,42 | 143,46 | 177,66 | 36,72  | 3,19  | 129,59 | 2,19  | 36,64  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |        |        |       |        |       |        |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                      | Печенье                                 | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64  | 260,28                         | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 17,4   | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  | 94,64                          | 0,08          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00  | 313,41 | 19,58  | 47,82  | 18,29  | 0,77  | 73,67  | 0,21  | 22,58  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 270                     | Котлеты "Московские"                    | 100          | 15,49                | 11,55 | 8,69   | 167                            | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03  | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая              | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07  | 226,52 | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 387                     | Напиток из смородины                    | 200          | 0,06                 | 0,02  | 26,74  | 107,8                          | 0,00          | 0,01 | 20    | 4      | 2,08  | 27     | 2,24   | 2      | 1,4    | 0,22  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                      | 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   |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                      | 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>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |        |        |       |        |       |        |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 771          | 35,69                | 28,34 | 160,04 | 1021,09                        | 0,67          | 0,58 | 27,42 | 259,53 | 2,51  | 708,51 | 98,43  | 438,48 | 182,65 | 9,16  | 134,61 | 15,62 | 64,31  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |        |        |       |        |       |        |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 1311         | 50,64                | 48,79 | 240,98 | 1594,26                        | 0,78          | 0,7  | 43,79 | 285,25 | 11,07 | 929,93 | 241,89 | 616,14 | 219,37 | 12,35 | 264,2  | 17,81 | 100,95 |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОБЗ

| № 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      | 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>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 75                      | Миска морковная                                      | 60           | 1,01                 | 4,56  | 6,03   | 69,2                           | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12  | 0,00 | 105,33  | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73                     | 0,09  | 27,61  |    |  |  |  |  |  |  |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                                | 200          | 13,03                | 10,5  | 18,27  | 223,4                          | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5   | 0,00 | 637,47  | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03                     | 7,53  | 177,29 |    |  |  |  |  |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром  | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 93                             | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3     | 0,00 | 20,58   | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,15    | 46,5 | 20      | 32,5   | 7      | 0,55   | 1,6  | 3                         | 12,25 |        |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 505          | 17,91                | 15,48 | 63,9   | 555,96                         | 0,25          | 0,34 | 17,76 | 1337,94 | 0,15 | 809,88  | 80,27  | 235,09 | 74,76  | 3,73 | 82,36                     | 10,62 | 217,15 |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 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      | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 304                     | Рис отварной с мсливочным                            | 150          | 3,65                 | 5,37  | 36,68  | 209,7                          | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5    | 0,07 | 46,18   | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52 | 53,46                     | 0,04  | 23,88  |    |  |  |  |  |  |  |
| 348                     | Компот из кураги + С витамин                         | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96   | 0,00 | 285,02  | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00    | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                 | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00    | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 776          | 18,34                | 29,08 | 113,31 | 802,52                         | 0,41          | 0,5  | 14,76 | 327,79  | 0,43 | 712,98  | 146,88 | 309,33 | 94,43  | 5,04 | 151,89                    | 13,58 | 70,88  |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1281         | 36,25                | 44,56 | 177,21 | 1358,48                        | 0,66          | 0,84 | 32,52 | 1665,7  | 0,58 | 1522,86 | 227,15 | 544,42 | 169,19 | 8,77 | 234,25                    | 24,2  | 288,03 |    |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ

| №<br>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      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Печенье                                      | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64  | 260,28                         | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 17,4   | 54     | 12     | 1,26 | 0,00   | 0,00  | 0,00                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                     | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171                     | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 150          | 4,29                 | 3,68  | 29,84  | 169,54                         | 0,04          | 0,03 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 71,17  | 22,27  | 139,7  | 17,3   | 0,81 | 52,8   | 16,27 | 0,12                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377                     | Чай с лимоном                                | 200/3,5      | 0,13                 | 0,02  | 15,2   | 97                             | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32  | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 544          | 18,29                | 25,07 | 115,05 | 804,2                          | 0,36          | 0,21 | 1,94  | 94,93  | 0,54 | 164,57 | 68,41  | 301,74 | 45,92  | 4,39 | 76,47  | 18,79 | 24,29                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47/Дкт                  | Салат из квашеной капусты                    | 60           | 0,95                 | 3,06  | 4,5    | 47,14                          | 0,01          | 0,01 | 14,82 | 0,00   | 0,00 | 98,63  | 25,02  | 18,15  | 8,51   | 0,34 | 0,16   | 0,03  | 1,64                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 388                     | Уха рыбацкая                                 | 15/200/1     | 4,85                 | 31,28 | 9,84   | 307,66                         | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03 | 16,98  | 70,16  | 19,04  | 0,69 | 46,23  | 7,4   | 88,52                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/756                 | Соусики отварные с томатным соусом           | 100          | 6,15                 | 12,02 | 3,89   | 149,4                          | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00   | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03 | 0,00   | 0,00  | 0,00                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/306                 | Макаронные изделия отварные                  | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витамин           | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02   | 0,01 | 92,3   | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84 | 0,7    | 0,1   | 2,82                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржанो пшеничный                         | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 786          | 22,49                | 52,36 | 99,86  | 934,87                         | 0,25          | 0,42 | 23,72 | 23,48  | 0,41 | 703,48 | 119,21 | 294,51 | 70,01  | 5,38 | 102,77 | 18,64 | 119,14                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1330         | 40,78                | 77,43 | 214,91 | 1739,07                        | 0,61          | 0,63 | 25,66 | 118,41 | 0,95 | 868,05 | 187,62 | 596,25 | 115,93 | 9,77 | 179,24 | 37,43 | 143,43                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>Ценность<br>(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   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |        |       |                           |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                       | Бутерброд с сыром                                     | 60              | 7,4                     | 5,52  | 19,68  | 157,94                                    | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81   | 170,88 | 113    | 11,69  | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8                       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173                     | Каша вязкая молочная пшеничная                        | 200/5           | 8,23                    | 10,53 | 42,21  | 297,14                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06  | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04                     |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                            | 200             | 3,17                    | 2,68  | 15,95  | 100,6                                     | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00 | 183,81  | 111,63 | 106,79 | 30,67  | 1,11 | 7,92   | 1,76  | 17,6                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный  | 35              | 2,66                    | 0,28  | 17,22  | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11 | 32,55   | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500             | 21,46                   | 19,01 | 95,06  | 637,93                                    | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5  | 478,23  | 418,4  | 424,15 | 95,74  | 3,33 | 55,42  | 11,8  | 66,02                     |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |        |       |                           |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57                      | Салат из редьки                                       | 60              | 1,05                    | 3,66  | 3,87   | 46,62                                     | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,93  | 25,96  | 17,64  | 12,33  | 0,7  | 70,56  | 0,03  | 1,64                      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной и зеленым<br>соусом с рисом | 200/5/1         | 1,43                    | 4,75  | 7,53   | 84,34                                     | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 263,78  | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 18,09                     |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 272/33                  | Биточки запеченные в сметанном<br>соусе с рисом       | 250             | 15                      | 29,63 | 40,23  | 496,67                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18   | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46                     |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 389                     | Сок фруктовый в асортименте                           | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 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  | 108,49                                    | 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 ржано пшеничный                                  | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98      | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8                       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 796             | 25,12                   | 39,76 | 110,87 | 931,34                                    | 0,45          | 0,58 | 28,25 | 248,86 | 0,47 | 630,09  | 120,94 | 242,98 | 69,73  | 5,17 | 168,16 | 17,09 | 50,79                     |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1296            | 46,58                   | 58,77 | 205,93 | 1569,27                                   | 0,84          | 1,13 | 29,35 | 320,95 | 0,97 | 1108,32 | 539,34 | 667,13 | 165,47 | 8,5  | 223,59 | 28,89 | 116,81                    |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОБЗ

| № рещ.                  | 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      | Мг     | 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>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги    | 60           | 0,92                 | 0,07  | 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  |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 202/30                  | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АК)                 | Компот из мяюма + С витамин            | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 540          | 16,45                | 13,21 | 86,7   | 535,31                         | 0,24          | 0,16 | 5,6   | 153,78 | 1,66 | 357,65  | 89,15  | 190,19 | 57,94  | 2,86  | 58,59                     | 1,98  | 83,48  |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 67                      | Винегрет овощной                       | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59  | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39  | 36,85                     | 0,13  | 10,67  |    |  |  |  |  |  |  |
| 108/10                  | Суп картофельный с клецками и зеленью  | 200          | 2,65                 | 4,1   | 14,94  | 104,36                         | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 268/75                  | 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  | 243,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52  | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27                     | 3,63  | 14,57  |    |  |  |  |  |  |  |
| 348                     | Компот из кураги + С витамин           | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                   | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 770          | 24,67                | 31,64 | 123,61 | 881,95                         | 0,63          | 0,63 | 8,14  | 454,68 | 0,6  | 1001,44 | 121,53 | 424,73 | 192,39 | 8,57  | 146,67                    | 17,28 | 73,39  |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1310         | 41,12                | 44,85 | 210,31 | 1417,26                        | 0,87          | 0,79 | 13,74 | 608,46 | 2,26 | 1359,09 | 210,68 | 614,92 | 250,33 | 11,43 | 205,26                    | 19,26 | 156,87 |    |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

| №<br>реп.               | Примем пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                      |               |      |       |         |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт                     | Салат Стелной                              | 60           | 1,05                 | 3,71  | 5,55   | 60                                   | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94  | 0,00  | 123,91  | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69                     | 0,09  | 12,73  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291                     | Плов из птицы                              | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                               | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66  | 0,00  | 180,99  | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88                    | 5,66  | 139,76 |  |  |  |  |  |  |  |
| 83/Акт                  | Кисель + С витамин                         | 200          | 0,00                 | 0,00  | 30,96  | 118,62                               | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6       | 8,4   | 0,00    | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00                      | 0,00  | 4,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 108,49                               | 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> |  | 500          | 21,24                | 14,58 | 91,76  | 592,44                               | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                      |               |      |       |         |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 75                      | Икра морковная                             | 60           | 1,01                 | 4,56  | 6,03   | 69,2                                 | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12  | 0,00  | 105,33  | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73                     | 0,09  | 27,61  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с<br>Цыпленком, зеленью | 10/200/1     | 5,91                 | 7,46  | 14,76  | 149,86                               | 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                 | 4,95  | 3,8    | 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 M/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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 387                     | Напиток из смородины                       | 200          | 0,06                 | 0,02  | 26,74  | 107,8                                | 0,00          | 0,01 | 20    | 4       | 2,08  | 27      | 2,24   | 2      | 1,4    | 0,22 | 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 ржаном 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>    |  | 811          | 27,24                | 23,61 | 115,69 | 856,53                               | 0,4           | 0,68 | 40,13 | 1286,84 | 12,73 | 1176,8  | 155,34 | 418,5  | 125,33 | 5,35 | 217,76                    | 24,94 | 478,15 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  | 1311         | 49,09                | 38,47 | 188,39 | 1373,17                              | 0,55          | 0,9  | 38,76 | 1766,44 | 19,17 | 1491,84 | 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 Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ

| №<br>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      | Мг     | 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>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 338                     | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74 | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91 | 1,76                      | 0,26  | 7,04   |    |  |  |  |  |  |  |
| 188                     | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным | 180/30       | 10,37                | 8,01  | 59,3   | 354                            | 0,1           | 0,22 | 0,45  | 21,94  | 0,32 | 170,74 | 157,17 | 217,29 | 36,5   | 1,04 | 46,56                     | 2,86  | 38,28  |    |  |  |  |  |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                      | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 93                             | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58  | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 540          | 13,27                | 8,73  | 98,74  | 575,02                         | 0,15          | 0,34 | 4,45  | 25,24  | 0,41 | 449,96 | 187,91 | 253,54 | 52,36  | 4,04 | 49,28                     | 4,92  | 52,67  |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 52                      | Салат из свежкы отварной                           | 60           | 0,85                 | 3,61  | 5      | 55,68                          | 0,01          | 0,02 | 2,28  | 0,68   | 0,00 | 136,4  | 55,68  | 22,7   | 11,29  | 0,75 | 73,91                     | 0,35  | 10,03  |    |  |  |  |  |  |  |
| 96                      | Расольник Ленинградский со сметаной зеленью        | 200/5/1      | 1,77                 | 4,83  | 9,8    | 93,94                          | 0,07          | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00 | 334,88 | 23,33  | 55,39  | 20,19  | 0,74 | 38,78                     | 1,56  | 22,39  |    |  |  |  |  |  |  |
| 259                     | Жаркое из птицы                                    | 200          | 14,05                | 16,78 | 20,28  | 306,07                         | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63 | 34,42  | 161,7  | 39,94  | 1,95 | 60,65                     | 7,51  | 172,17 |    |  |  |  |  |  |  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин            | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                          | 0,00          | 0,25 | 12    | 0,00   | 0,00 | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11   | 0,00 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                               | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 726          | 22,19                | 26,63 | 94,39  | 736,11                         | 0,32          | 0,55 | 22,89 | 207,37 | 0,33 | 281,3  | 184,89 | 310,15 | 91,42  | 5,05 | 174,3                     | 20,49 | 216,29 |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1266         | 35,46                | 35,36 | 193,13 | 1311,13                        | 0,47          | 0,89 | 27,34 | 232,61 | 0,74 | 731,2  | 372,8  | 563,69 | 143,78 | 9,09 | 223,58                    | 25,41 | 268,96 |    |  |  |  |  |  |  |