

Утверждено:

Директор «ООО «МН «Южный»

\_\_\_\_\_ / «Комп. М.А. Дарионова /

« 27 » апреля 2024г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

\_\_\_\_\_ / *О.С. Давыдова*

« 27 » апреля 2024г.



« 27 » апреля 2024г.

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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>																			
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
243/75	Соуски 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
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
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
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>		<b>540</b>	<b>18,23</b>	<b>22,07</b>	<b>92</b>	<b>639,41</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>29,12</b>	<b>20,4</b>	<b>8,56</b>	<b>445,35</b>	<b>113,94</b>	<b>310,45</b>	<b>154,37</b>	<b>6,36</b>	<b>108,79</b>	<b>5,46</b>	<b>28,36</b>
<b>Обед</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
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	180,93	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 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>		<b>726</b>	<b>28,54</b>	<b>23,68</b>	<b>146,22</b>	<b>925,97</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>14,29</b>	<b>438,11</b>	<b>0,33</b>	<b>530,47</b>	<b>154,91</b>	<b>315,78</b>	<b>87,71</b>	<b>4,81</b>	<b>169,3</b>	<b>20,39</b>	<b>165,39</b>
<b>Итого за День</b>		<b>1266</b>	<b>46,77</b>	<b>45,75</b>	<b>238,22</b>	<b>1565,38</b>	<b>0,53</b>	<b>0,69</b>	<b>43,41</b>	<b>458,51</b>	<b>8,89</b>	<b>975,82</b>	<b>268,85</b>	<b>626,23</b>	<b>242,08</b>	<b>11,17</b>	<b>278,09</b>	<b>25,85</b>	<b>193,75</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОВЗ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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>																								
ПР	Икра кабачковая	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	0,00				
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	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					
<b>Итого за Завтрак</b>		560	15,62	16,44	78,24	614,53	0,25	0,36	15,07	46,75	10,36	962,5	160,86	312,78	83,31	3,39	180,59	13,43	436,86					
<b>Обед</b>																								
Акт	Салат Стелной:	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	Солянка по домашнему с филе кур*	0/10/200/5	4,59	6,72	6,5	101,38	0,04	0,03	5,03	4,76	0,00	207,64	19,53	61	21,15	0,79	2,63	2,18	24,08					
270	Котлеты из птицы "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					
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					
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 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>		796	31,67	27,98	102,37	759,05	0,46	0,48	11,33	319,76	0,44	622,54	98,51	287,94	69,92	5,76	118,41	14,19	81,25					
<b>Итого за День</b>		1356	47,29	44,42	180,61	1373,58	0,71	0,84	26,4	366,51	10,8	1585,04	259,37	600,72	153,23	9,15	298,96	27,62	518,11					

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

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						
Завтрак																										
209	Мюли 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	35,15							
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	174,28	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							
Итого за Завтрак																										
		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							
Обед																										
67	Винегрет овощной	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							
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							
278	Тедтели из птицы тушеные в соусе	100	9,66	7,28	10,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94							
1/198	Пюре из бобовых с M/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 (АК)	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 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																										
		771	30,88	23,54	119,01	826,98	0,67	0,53	10,61	285,17	1,85	1285,04	180,56	438,52	153,36	8,28	205,5	27,91	143,97							
Итого за День																										
		1276	53,66	42,79	191,59	1395,86	0,94	1,18	11,65	418,74	4,68	1806,34	66,29	871,65	253,94	12,47	270,7	61,27	244,18							

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4  
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	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>																										
52	Салат из свежесырой 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							
295/754	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92							
202/304	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>544</b>	<b>17,23</b>	<b>19,53</b>	<b>72,66</b>	<b>581,55</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,58</b>	<b>37,09</b>	<b>0,53</b>	<b>335,45</b>	<b>112,89</b>	<b>166,45</b>	<b>41,01</b>	<b>3,79</b>	<b>166,51</b>	<b>6,85</b>	<b>116,12</b>							
<b>Обед</b>																										
ПР	Икра кабачковая	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							
16/АК	Сул-харчо с филе и зеленью	15/200/1	3,56	6,11	11,93	114,57	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01							
301	Кнели куриные с соусом	100	8,98	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							
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							
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	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>	<b>806</b>	<b>23,94</b>	<b>29,41</b>	<b>113,67</b>	<b>793,44</b>	<b>0,37</b>	<b>0,64</b>	<b>37,06</b>	<b>46,12</b>	<b>2,61</b>	<b>911,76</b>	<b>138,71</b>	<b>326,05</b>	<b>84,96</b>	<b>4,96</b>	<b>162,39</b>	<b>20,29</b>	<b>158,79</b>							
	<b>Итого за День</b>	<b>1350</b>	<b>41,17</b>	<b>48,94</b>	<b>186,33</b>	<b>1374,99</b>	<b>0,57</b>	<b>0,84</b>	<b>41,64</b>	<b>83,21</b>	<b>3,14</b>	<b>247,21</b>	<b>251,6</b>	<b>492,5</b>	<b>125,97</b>	<b>8,75</b>	<b>328,9</b>	<b>27,14</b>	<b>274,91</b>							

## 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.	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	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>																														
20	Салат из свежих огурцов с луком печатым	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											
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	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25											
<b>Итого за Завтрак</b>		505	17,41	14,58	59,84	529,62	0,23	0,31	17,49	437,83	0,15	719,15	77,58	225,73	61,18	3,56	80,09	10,57	192,27											
<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											
82	Борщ из свежей капусты с картошкой 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											
295	Шницель из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87											
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>		776	25,17	26,89	117,81	823,37	0,46	0,61	25,02	344,6	0,42	131,64	173,97	402,39	204,72	8,77	206,42	21,25	131,16											
<b>Итого за день</b>		1281	42,58	41,47	177,65	1352,99	0,69	0,92	42,51	782,43	0,57	850,82	251,55	628,12	265,91	12,33	286,51	31,82	323,43											

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Весенне-летний  
 День: 6  
 Неделя: 2  
 Категория: ОВЗ

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1	2	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							
295/АК	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46							
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							
48 (АК)	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							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		540	19,85	22,22	130,34	812,44	0,23	0,2	1,9	30,06	1,68	288,65	87,85	296,38	52,29	3,78	90,74	22,79	120,8							
<b>Обед</b>																										
ПР	Икра кабачковая	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							
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							
243/75	Соуски 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							
202/305	Макаронные изделия отварные **	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
342	Компот из свежих яблок + 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 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>																										
		786	23,18	53,61	104,09	968,01	0,25	0,41	13,1	23,48	0,41	604,85	118,79	298,56	70,5	5,46	102,61	18,61	117,5							
<b>Итого за День</b>																										
		1326	43,03	75,83	234,43	1780,45	0,48	0,61	15	53,54	2,09	893,5	206,64	594,94	122,79	9,24	193,35	41,4	238,3							

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

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	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>																										
63	Салат из моркови (припуц.) и кураги	60	0,92	0,07	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8							
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							
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	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>		504	21,24	10,96	79,16	549,27	0,16	0,27	6,19	397,1	0,47	412,8	74,01	223,95	73,76	3,05	112,96	8,13	181,72							
<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							
108/105	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							
295	Шницель из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87							
302/177	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							
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	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>		770	26,23	28,68	116,82	834,99	0,5	0,59	11,92	400,7	0,59	778,43	117,72	399,91	187,4	8,28	182,29	21,37	144,07							
<b>Итого за день</b>		1274	47,47	39,64	195,98	1384,26	0,66	0,86	18,11	797,8	1,06	1191,21	191,73	623,86	261,16	11,33	295,25	29,5	325,79							



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ

№ реч.	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>																														
3	Булгурод 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	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,12	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8											
<b>Итого за Завтрак</b>																														
		505	22,04	19,13	97,36	664,17	0,39	0,56	1,1	72,09	0,51	482,88	420,4	427,4	96,44	3,38	55,58	12,1	67,24											
<b>Обед</b>																														
57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	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 зеленью	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											
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											
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	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,12	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	18,9	1,56	0,00	12,36	5,8											
<b>Итого за Обед</b>																														
		746	23,95	26,96	98,35	770,74	0,36	0,68	37,25	268,73	0,44	1583,51	159,09	335,41	111,73	5,93	206,1	23,89	207,5											
<b>Итого за день</b>																														
		1251	45,99	46,09	195,71	1434,91	0,75	1,24	38,35	340,82	0,95	2066,4	457,9	497,62	812,08	17	9,31	261,68	35,99	274,74										

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1		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 сухим	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							
883/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	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	13,2	8,71	114,7	600,64	0,15	0,33	17,34	30,94	8,81	429,38	219,45	246,36	48,75	3,38	49,28	4,92	57,47							
<b>Обед</b>																										
52	Салат из свеклы 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	Рассольник 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							
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 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>		806	22,94	20,03	109,7	787,09	0,39	0,72	42,45	552	12,73	1542,74	201,72	408,27	127,29	5,65	292,72	26,76	482,96							
<b>Итого за день</b>		1346	36,14	28,74	224,4	1387,73	0,54	1,05	59,79	1582,94	21,54	1972,14	421,17	654,63	176,04	9,03	342	31,68	540,43							

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

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	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	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73							
297/759	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										
202/308	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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	16,3	16,79	68,69	527,66	0,21	0,13	5,48	235,42	0,16	229,5	72,83	170,9	42,59	3,1	92,37	1,93	34,54							
<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 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										
272/334	Биточки из птицы запеченные в сметанном 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							
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 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>		781	27,44	43,06	120,33	996,15	0,41	0,44	8,12	992,3	0,36	246,91	114,94	239,37	57,75	4,01	61,4	11,87	54,77							
<b>Итого за День</b>		1321	43,74	59,85	189,02	1523,81	0,62	0,57	13,6	1227,74	0,52	476,41	187,77	410,27	100,34	7,11	153,77	13,8	89,31							