

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП-Запад»

/И.В. Юдина /

« 09 » января 2025 г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

« 09 » января 2025 год.

Родительский комитет

« 09 » января 2025 год.



**Примерное десятидневное меню  
рациона питания для учащихся детей ОВЗ  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Большечерниговского района**



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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОВЗ

| №<br>реп.               | 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      | 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>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                               | 60              | 1,15                    | 5,24  | 4,54   | 110,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00   | 22,86                     | 64,36  | 22,98  | 1,5  |        |       |        |  |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                           | 100             | 6,94                    | 8,1   | 10,73  | 88,61                                     | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85                     | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |  |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150             | 8,6                     | 6,09  | 38,64  | 210,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52 | 16,86                     | 187,07 | 124,43 | 4,2  | 37,27  | 3,63  | 14,57  |  |
| 377                     | Чай с лимоном                                      | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32  | 5,89                      | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | 544             | 19,25                   | 19,75 | 83,75  | 587,5                                     | 0,59          | 0,3  | 2,64  | 96,09  | 0,54 | 319,92 | 68,46                     | 359,47 | 164,03 | 8,02 | 60,94  | 6,15  | 38,74  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                                    | 60              | 1,64                    | 7,1   | 8,73   | 80,28                                     | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 24,6                      | 22,2   | 9      | 0,42 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 88                      | Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,57                    | 3,81  | 7,9    | 79,94                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77                     | 37,23  | 16,69  | 0,62 | 59,46  | 3,66  | 13,93  |  |
| 291                     | Плов из птицы                                      | 200             | 15,09                   | 15,33 | 24,56  | 288,72                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28                     | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88 | 5,66  | 139,76 |  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                        | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00   | 39,96                     | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| ПР                      | Хлеб 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>    |                                                    | 736             | 24,63                   | 27,75 | 105,38 | 766,83                                    | 0,22          | 0,49 | 18,49 | 438,11 | 0,36 | 539,77 | 166,11                    | 290,48 | 86,11  | 4,08 | 169,62 | 20,99 | 167,84 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | 1280            | 43,88                   | 47,5  | 189,13 | 1354,33                                   | 0,81          | 0,79 | 21,13 | 534,2  | 0,9  | 859,69 | 234,57                    | 649,95 | 250,14 | 12,1 | 230,56 | 27,14 | 206,58 |  |

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОБЗ

| №<br>реп.        | 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              | Яйцо вареное                          | 60           | 3,88                 | 6,9   | 0,42   | 88,28                          | 0,03          | 0,24 | 0,00 | 93,6   | 2,64 | 69,72  | 29,04  | 100,22 | 6,26   | 1,31 | 10,56                     | 16,21 | 29,04  |    |  |  |  |  |  |  |
| 181              | Каша молочная манная с<br>м/сливочным | 200/5        | 5,75                 | 6,27  | 30,23  | 200,55                         | 0,06          | 0,13 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 155,95 | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41 | 43,12                     | 1,8   | 23,18  |    |  |  |  |  |  |  |
| 382              | Какао с молоком                       | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                          | 0,03          | 0,13 | 0,52 | 13,27  | 0,00 | 171,28 | 110,5  | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92                      | 1,76  | 26,22  |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 118,49                         | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28                      | 2,4   | 9,8    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                       | 505          | 16,95                | 17,11 | 67,75  | 525,92                         | 0,16          | 0,62 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 434,15 | 271,01 | 330,49 | 56,06  | 3,08 | 62,88                     | 22,17 | 88,24  |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                       |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 67               | Винегрет овощной                      | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21 | 120,6  | 0,00 | 116,59 | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85                     | 0,13  | 10,67  |    |  |  |  |  |  |  |
| 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              | Кнели куриные с соусом                | 100          | 8                    | 5,84  | 6,79   | 134,63                         | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48  | 20,37  | 72,04  | 12,15  | 0,68 | 54,33                     | 4,74  | 92,24  |    |  |  |  |  |  |  |
| 202/304          | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 342              | Компот из свежих яблок                | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 0,01 | 1,83 | 0,02   | 0,01 | 92,3   | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84 | 0,7                       | 0,1   | 2,82   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                  | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12 | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                       | 786          | 26,08                | 27,65 | 104,72 | 800,51                         | 0,3           | 0,45 | 6,48 | 162,96 | 0,43 | 483,73 | 101,21 | 268,19 | 59,65  | 4,96 | 194,11                    | 16,12 | 144,9  |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                       | 1291         | 43,03                | 44,76 | 172,47 | 1326,43                        | 0,46          | 1,07 | 7,52 | 296,53 | 3,26 | 917,88 | 372,22 | 598,68 | 115,71 | 8,04 | 256,99                    | 38,29 | 233,14 |    |  |  |  |  |  |  |



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

День: 3  
 Непела: 1  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: ОВЗ

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са     | Р      | Мg     | Fe    | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                        | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 1,56                 | 1,95  | 3,88   | 31,72                          | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1   | 24,79  | 16,7   | 9,03   | 0,32  | 36,74                     | 4,14  | 3,42   |  |  |  |  |  |  |  |
| 268/АК           | Биточки из мяса с соусом                 | 100          | 8,84                 | 12,58 | 12,36  | 194,04                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18   | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71                     | 0,71  | 15,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч             | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 137,25                         | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 633,24  | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07  | 60,23                     | 0,75  | 37,94  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 106                            | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58   | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 540          | 15,96                | 19,65 | 66,32  | 550,03                         | 0,4           | 0,31 | 20,58 | 219,97 | 0,19 | 851     | 93,26  | 208,69 | 53,98  | 3,69  | 120,64                    | 7,4   | 64,17  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| АК               | Салат Степной                            | 60           | 0,92                 | 3,71  | 5,55   | 60                             | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00 | 123,9   | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44  | 36,69                     | 0,09  | 12,73  |  |  |  |  |  |  |  |
| 355              | Солянка по домашнему                     | 10/10/200/   | 3,67                 | 8,33  | 6,52   | 112,15                         | 0,08          | 0,04 | 4,95  | 1,01   | 0,00 | 181,58  | 15,11  | 61,19  | 13,55  | 0,85  | 1,95                      | 0,16  | 14,24  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278              | Тедтели тушеные в соусе                  | 100          | 5,98                 | 7,72  | 10,68  | 195,97                         | 0,17          | 0,07 | 1,88  | 0,04   | 0,02 | 43,79   | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66                     | 0,65  | 14,31  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199              | Пюре из бобовых с м/растит               | 150          | 11,01                | 6,49  | 33,36  | 184,56                         | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25  | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07                     | 8,39  | 19,21  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                          | 200          | 0,35                 | 0,08  | 25,18  | 122,2                          | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5  | 103,34  | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45  | 0,11                      | 0,08  | 30,87  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржанно пшеничный                    | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,00 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                          | 791          | 26,79                | 27,65 | 108,59 | 822,5                          | 0,8           | 0,56 | 10,15 | 218,4  | 1,85 | 1081,24 | 169,91 | 459,25 | 124,32 | 8,56  | 132,44                    | 20,44 | 103,06 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                          | 1331         | 42,75                | 47,3  | 174,91 | 1372,53                        | 1,2           | 0,87 | 30,73 | 438,37 | 2,04 | 1932,28 | 263,17 | 667,94 | 178,3  | 12,25 | 253,08                    | 27,84 | 167,23 |  |  |  |  |  |  |  |



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

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ

День: 4

Неделя: 1

| №<br>реп.        | 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          |                                         |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |       |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 54               | Салат из свежих овощей с яблоками       | 60           | 1.3                  | 3.7   | 6.72   | 62.34                          | 0.01          | 0.02 | 2.24  | 0.5     | 0.00 | 132.77  | 44.02 | 18.14  | 9.4    | 0.84  | 73.19                     | 0.29  | 8.27   |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/754          | Сосиски отварные с томатным соусом      | 100          | 6.15                 | 11.23 | 3.89   | 149.4                          | 0.01          | 0.00 | 1.2   | 0.04    | 0.00 | 0.00    | 22.92 | 86.24  | 13.19  | 1.03  | 0.00                      | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 883/Акт          | Кисель                                  | 200          | 0.00                 | 0.00  | 30.96  | 118.62                         | 0.00          | 0.00 | 12.89 | 6       | 8.4  | 0.00    | 36.2  | 0.00   | 0.22   | 0.1   | 0.00                      | 0.00  | 4.8    |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2.43                 | 0.3   | 14.64  | 81.02                          | 0.03          | 0.09 | 0.00  | 0.00    | 0.09 | 27.9    | 12    | 19.5   | 4.2    | 0.33  | 0.96                      | 1.8   | 7.35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                         | 540          | 15.4                 | 19.75 | 82.66  | 579.83                         | 0.11          | 0.12 | 16.33 | 25.54   | 8.56 | 217.79  | 131.8 | 173.1  | 34.83  | 3.28  | 128.87                    | 2.13  | 34.88  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                         |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |       |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 32               | Салат из моркови с сахаром              | 60           | 0.76                 | 2.16  | 6.89   | 49.02                          | 0.03          | 0.04 | 2.88  | 1.152   | 0.00 | 115.2   | 15.61 | 31.68  | 21.89  | 0.41  | 2.88                      | 0.06  | 31.68  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1        | 2.18                 | 2.28  | 14.03  | 94.64                          | 0.08          | 0.04 | 5.92  | 161.13  | 0.00 | 313.41  | 19.58 | 47.82  | 18.29  | 0.77  | 73.67                     | 0.21  | 22.58  |  |  |  |  |  |  |  |
| 270              | Котлеты "Московские"                    | 100          | 9.88                 | 11.55 | 8.69   | 171                            | 0.24          | 0.08 | 1.38  | 80.04   | 0.03 | 40.18   | 10.85 | 80.69  | 8.23   | 1.21  | 22.71                     | 0.71  | 15.46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302/177          | Каша гречневая рассыпчатая              | 150          | 8.6                  | 6.09  | 38.64  | 210.75                         | 0.22          | 0.12 | 0.00  | 14.36   | 0.07 | 226.62  | 16.86 | 187.07 | 124.43 | 4.2   | 37.27                     | 3.63  | 14.57  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт              | Компот из свежемороженных ягод          | 200          | 0.67                 | 0.3   | 7.68   | 32                             | 0.00          | 0.00 | 0.00  | 0.00    | 0.00 | 0.00    | 0.3   | 0.00   | 0.00   | 0.05  | 0.00                      | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2.43                 | 0.3   | 14.64  | 81.02                          | 0.03          | 0.09 | 0.00  | 0.00    | 0.09 | 27.9    | 12    | 19.5   | 4.2    | 0.33  | 0.96                      | 1.8   | 7.35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                    | 30           | 2.43                 | 1.02  | 12.66  | 66.6                           | 0.05          | 0.24 | 0.12  | 0.00    | 0.24 | 73.5    | 19.5  | 47.4   | 14.1   | 1.17  | 0.00                      | 9.27  | 4.35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                         | 771          | 26.95                | 23.7  | 103.23 | 705.03                         | 0.65          | 0.61 | 10.3  | 1407.51 | 0.43 | 796.71  | 94.7  | 414.16 | 191.14 | 8.14  | 137.49                    | 15.68 | 95.99  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                         | 1311         | 42.35                | 43.45 | 185.89 | 1284.86                        | 0.76          | 0.73 | 26.63 | 1433.07 | 8.99 | 1014.55 | 226.5 | 587.26 | 225.97 | 11.42 | 266.36                    | 17.81 | 130.87 |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

| №<br>реп.        | 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          |                                                       |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 338              | Яблоко                                                | 100          | 0,4                  | 4,88  | 9,8    | 47                             | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74  | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76                      | 0,26  | 7,04   |  |  |  |  |  |  |  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                                 | 200          | 13,03                | 10,5  | 18,27  | 223,4                          | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00 | 637,47  | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87  | 43,03                     | 7,53  | 177,29 |  |  |  |  |  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                                         | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 106                            | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58   | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                       | 530          | 15,93                | 15,7  | 57,71  | 457,42                         | 0,2           | 0,27 | 16,39 | 440,8  | 0,09 | 916,69  | 66,88  | 196,8  | 58,22  | 4,87  | 45,75                     | 9,59  | 191,68 |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                                       |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 10               | Салат из зеленого горошка консервированного           | 60           | 5,27                 | 3,28  | 4,61   | 55,36                          | 0,07          | 0,00 | 4,69  | 43,32  | 0,00 | 8,72    | 13,04  | 38,42  | 11,56  | 0,78  | 0,16                      | 0,03  | 1,64   |  |  |  |  |  |  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1      | 1,6                  | 4,69  | 9      | 91,18                          | 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 сливочным                              | 150          | 3,65                 | 4,32  | 36,68  | 209,7                          | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18   | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52  | 53,46                     | 0,04  | 23,88  |  |  |  |  |  |  |  |
| 348              | Компот из кураги                                      | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб 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    |                                                       | 776          | 23,1                 | 27,65 | 115,95 | 815,02                         | 0,46          | 0,5  | 14,35 | 371,08 | 0,43 | 707,1   | 143,14 | 322,25 | 98     | 5,44  | 116,59                    | 13,57 | 69,79  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                       | 1306         | 39,03                | 43,35 | 173,66 | 1272,44                        | 0,66          | 0,77 | 30,74 | 811,88 | 0,52 | 1623,79 | 10,02  | 519,09 | 156,22 | 10,31 | 162,34                    | 23,16 | 261,47 |  |  |  |  |  |  |  |



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

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ

| №. рец.          | Примечание, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |       |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|-------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са    | Р      | Мg     | Fe    | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                        | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14    | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Печенье                                  | 60           | 4.23                 | 6.81  | 16.73  | 110.4                          | 0.05          | 0.00 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00    | 17.4  | 54     | 12     | 1.26  | 0.00                      | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                 | 100          | 6.94                 | 8.1   | 10.73  | 88.61                          | 0.24          | 0.08 | 1.38  | 80.04  | 0.03 | 40.18   | 10.85 | 80.69  | 8.23   | 1.21  | 22.71                     | 0.71  | 15.46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/305          | Макаронные изделия отварные              | 150          | 5.52                 | 4.52  | 26.45  | 168.45                         | 0.06          | 0.01 | 0.00  | 19     | 0.07 | 57.12   | 16.66 | 49.22  | 7.82   | 0.98  | 54.72                     | 0.04  | 14.46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377              | Чай с лимоном                            | 200/3.5      | 0.13                 | 0.02  | 15.12  | 97                             | 0.00          | 0.01 | 0.56  | 1.39   | 0.35 | 26.32   | 5.89  | 7.85   | 4.19   | 0.78  | 0.00                      | 0.01  | 1.36   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2.43                 | 0.3   | 14.64  | 81.02                          | 0.03          | 0.09 | 0.00  | 0.00   | 0.09 | 27.9    | 12    | 19.5   | 4.2    | 0.33  | 0.96                      | 1.8   | 7.35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 544          | 19.25                | 19.75 | 83.75  | 545.48                         | 0.38          | 0.19 | 1.94  | 100.43 | 0.54 | 150.52  | 62.8  | 211.26 | 36.44  | 4.56  | 78.39                     | 2.56  | 38.63  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 1.56                 | 1.95  | 3.88   | 31.72                          | 0.01          | 0.02 | 3.82  | 120.86 | 0.00 | 129.1   | 24.79 | 16.7   | 9.03   | 0.32  | 36.74                     | 4.14  | 3.42   |  |  |  |  |  |  |  |
| 388/625          | Уха рыбачья                              | 15/200/1     | 3.21                 | 6.5   | 11.1   | 190.08                         | 0.08          | 0.06 | 5.75  | 4.42   | 0.00 | 354.03  | 16.98 | 70.16  | 19.04  | 0.69  | 46.23                     | 7.4   | 88.52  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/75           | Соусы отварные столовые                  | 100          | 6.15                 | 11.23 | 3.89   | 149.4                          | 0.01          | 0.00 | 1.2   | 0.04   | 0.00 | 0.00    | 22.92 | 86.24  | 13.19  | 1.03  | 0.00                      | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |  |
| Соусы            |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 199              | Пюре из бобовых с маслом                 | 150          | 11.01                | 6.49  | 33.36  | 184.56                         | 0.42          | 0.09 | 0.00  | 0.87   | 0.00 | 527.25  | 78.48 | 209.28 | 68.01  | 4.34  | 56.07                     | 8.39  | 19.21  |  |  |  |  |  |  |  |
| 342              | Компот из свежих яблок                   | 200          | 0.16                 | 0.16  | 27.88  | 114.6                          | 0.01          | 0.01 | 1.83  | 0.02   | 0.01 | 92.3    | 6.13  | 3.84   | 3.15   | 0.84  | 0.7                       | 0.1   | 2.82   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2.43                 | 0.3   | 14.64  | 81.02                          | 0.03          | 0.09 | 0.00  | 0.00   | 0.09 | 27.9    | 12    | 19.5   | 4.2    | 0.33  | 0.96                      | 1.8   | 7.35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной пшеничный                    | 30           | 2.43                 | 1.02  | 12.66  | 66.6                           | 0.05          | 0.24 | 0.12  | 0.00   | 0.24 | 73.5    | 19.5  | 47.4   | 14.1   | 1.17  | 0.00                      | 9.27  | 4.35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                          | 786          | 26.95                | 27.65 | 107.41 | 817.98                         | 0.51          | 0.51 | 17.72 | 126.2  | 0.34 | 1204.03 | 180.8 | 453.1  | 130.72 | 8.72  | 140.7                     | 31.1  | 125.67 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День    |                                          | 1330         | 46.2                 | 47.4  | 191.16 | 1363.46                        | 0.99          | 0.7  | 19.66 | 226.63 | 0.88 | 1354.6  | 243.6 | 664.36 | 167.16 | 13.28 | 219.09                    | 33.66 | 164.3  |  |  |  |  |  |  |  |



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

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

| №<br>реп.        | Пример пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |    |  |  |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|----|--|--|
|                  |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са                        | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |    |  |  |
| 1                |                                              | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12      | 13                        | 14     | 15     | 16   | 17     | 18    | 19     | 20 |  |  |
| Завтрак          |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |    |  |  |
| 3                | Бутерброд с сыром.                           | 60           | 4,65                 | 5,18  | 9,69   | 101,12                         | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81   | 170,88                    | 113    | 11,69  | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8    |    |  |  |
| 173              | Каша вязкая молочная пшениная                | 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   |    |  |  |
| ГР               | 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   |    |  |  |
| Итого за Завтрак |                                              | 500          | 18,71                | 18,67 | 85,07  | 581,11                         | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5  | 478,23  | 418,4                     | 424,15 | 95,74  | 3,33 | 55,42  | 11,8  | 66,02  |    |  |  |
| Обед             |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |    |  |  |
| 67               | Винегрет овощной                             | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59  | 18,01                     | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |    |  |  |
| 99               | Суп из овощей с зеленью                      | 200/1        | 1,43                 | 4,75  | 7,53   | 84,34                          | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 253,78  | 28,13                     | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 18,09  |    |  |  |
| 272/33           | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 15                   | 15,09 | 40,23  | 359,39                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18   | 10,85                     | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |    |  |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8                           | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 14                        | 14     | 8      | 0,46 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |    |  |  |
| ГР               | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 118,49                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |    |  |  |
| ГР               | Хлеб ржаной пшеничный                        | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52  | 110,42                         | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98      | 26                        | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                              | 791          | 24,91                | 27,65 | 111,37 | 832,5                          | 0,45          | 0,58 | 15,43 | 369,46 | 0,47 | 555,79  | 112,99                    | 245,54 | 66,31  | 4,86 | 134,49 | 17,19 | 59,82  |    |  |  |
| Итого за день    |                                              | 1291         | 43,62                | 46,32 | 196,44 | 1413,61                        | 0,84          | 1,13 | 16,53 | 441,56 | 0,97 | 1033,98 | 531,38                    | 669,69 | 162,05 | 8,19 | 189,87 | 28,99 | 125,84 |    |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 8  
Неделя: 2Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОБЗ

| №<br>реп.        | 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      | Mg     | Fe    | I                         | Se    | F      |    |  |  |  |  |  |  |
| 1                |                                                          | 2               | 3                       | 4     | 5      | 6                                         | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12      | 13    | 14     | 15     | 16    | 17                        | 18    | 19     | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |       |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 338              | Яблоко                                                   | 100             | 0,4                     | 4,88  | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74  | 14,08 | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76                      | 0,26  | 7,04   |    |  |  |  |  |  |  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                                    | 200             | 13,03                   | 10,5  | 18,27  | 223,4                                     | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00 | 637,47  | 36,14 | 160,55 | 42,36  | 1,87  | 43,03                     | 7,53  | 177,29 |    |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                                          | 200             | 0,35                    | 0,08  | 25,18  | 122,2                                     | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5  | 103,34  | 13,98 | 16,85  | 5,5    | 0,45  | 0,11                      | 0,08  | 30,87  |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                           | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16    | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28                      | 2,4   | 9,8    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                          | 540             | 17,02                   | 15,86 | 72,77  | 511,09                                    | 0,23          | 0,3  | 16,62 | 441,04 | 1,62 | 1008,74 | 80,2  | 212,97 | 61,29  | 4,67  | 46,18                     | 10,27 | 225    |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |       |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 57               | Салат из редьки                                          | 60              | 1,05                    | 3,66  | 3,87   | 46,62                                     | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,93  | 25,96 | 17,64  | 12,33  | 0,7   | 70,56                     | 0,03  | 1,64   |    |  |  |  |  |  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1         | 1,6                     | 4,69  | 9      | 91,18                                     | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05  | 49,72 | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33                     | 1,73  | 17,38  |    |  |  |  |  |  |  |
| 268/75           | Шницель из мяса с соусом                                 | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73   | 10,58 | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68                     | 0,7   | 15,19  |    |  |  |  |  |  |  |
| 302/171          | Каша гречневая, рассыпчатая                              | 150             | 8,6                     | 6,09  | 38,64  | 210,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52  | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27                     | 3,63  | 14,57  |    |  |  |  |  |  |  |
| 348              | Компот из кураги                                         | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58 | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 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    |                                                          | 776             | 23,83                   | 29,8  | 117,17 | 807,33                                    | 0,6           | 0,62 | 24,69 | 328,62 | 0,43 | 1069,64 | 163,2 | 415,79 | 199,42 | 9,04  | 170,8                     | 17,16 | 60,48  |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                          | 1316            | 40,85                   | 45,66 | 189,94 | 1318,42                                   | 0,83          | 0,92 | 41,31 | 769,66 | 2,05 | 2078,4  | 243,4 | 628,76 | 260,71 | 13,71 | 216,98                    | 27,43 | 285,48 |    |  |  |  |  |  |  |



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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 9  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОБЗ

| №<br>реп.        | 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       | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |    |  |  |  |  |  |  |
| 1                |                                           | 2               | 3                       | 4     | 5      | 6                                         | 7             | 8    | 9     | 10     | 11    | 12      | 13     | 14     | 15     | 16   | 17                        | 18    | 19     | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| Акт              | Салат Степной                             | 60              | 0,92                    | 3,71  | 5,55   | 60                                        | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9   | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69                     | 0,09  | 12,73  |    |  |  |  |  |  |  |
| 291              | Плов из птицы                             | 200             | 15,09                   | 15,33 | 24,56  | 288,72                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00  | 180,99  | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88                    | 5,66  | 139,76 |    |  |  |  |  |  |  |
| 883/Акт          | Кисель                                    | 200             | 0,00                    | 0,00  | 30,96  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4   | 0,00    | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00                      | 0,00  | 4,8    |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12  | 37,2    | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28                      | 2,4   | 9,8    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                           | 500             | 19,25                   | 19,44 | 80,59  | 585,83                                    | 0,15          | 0,23 | 18,63 | 483,6  | 8,52  | 342,09  | 97,32  | 206,48 | 56,11  | 2,3  | 146,85                    | 8,15  | 167,09 |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 75.              | Икра морковная                            | 60              | 1,01                    | 4,56  | 6,03   | 69,2                                      | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12 | 0,00  | 105,33  | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73                     | 0,09  | 27,61  |    |  |  |  |  |  |  |
| 113              | Суп-паша домашняя с<br>цукленком, зеленью | 10/200/1        | 4,71                    | 6,02  | 9,25   | 96,93                                     | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |       | 0,00    | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64 |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 229              | Рыба, тушеная с овощами                   | 100             | 9,75                    | 7,53  | 13,43  | 105                                       | 0,06          | 0,06 | 3,22  | 363,8  | 10,11 | 266,73  | 33,51  | 147,86 | 39,92  | 0,76 | 118,2                     | 8,74  | 394,55 |    |  |  |  |  |  |  |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч              | 150             | 3,06                    | 4,8   | 20,44  | 137,25                                    | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07  | 633,24  | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23                     | 0,75  | 37,94  |    |  |  |  |  |  |  |
| Акт              | Компот из свежемороженных ягод            | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,3    | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                            | 50              | 4,05                    | 0,5   | 24,4   | 177                                       | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 46,5    | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6                       | 3     | 12,25  |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной пшеничный                     | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98      | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00                      | 12,36 | 5,8    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                           | 811             | 26,65                   | 25,03 | 100,75 | 727,8                                     | 0,4           | 0,67 | 20,13 | 282,84 | 10,65 | 1149,8  | 153,4  | 416,5  | 123,93 | 5,18 | 217,76                    | 24,94 | 478,15 |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                           | 1311            | 45,9                    | 44,47 | 181,34 | 1313,63                                   | 0,55          | 0,9  | 38,76 | 766,44 | 19,17 | 1491,89 | 250,72 | 622,98 | 180,04 | 7,48 | 364,61                    | 33,09 | 645,24 |    |  |  |  |  |  |  |



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

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ

| №-рек.           | Продукт, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                         |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са     | Р      | Мg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                       | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                         |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 63               | Салат из моркови (припущ.) и кураги     | 60           | 0,92                 | 2,72  | 8,71   | 38,45                          | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,04 | 0,00 | 169,28 | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8                       | 0,06  | 30,8   |  |  |  |  |  |  |  |
| 297755           | 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 |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 202309           | 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  | 15,6   | 106                            | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58  | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                         | 540          | 16,17                | 15,8  | 71,85  | 519,11                         | 0,22          | 0,36 | 5,37  | 153,54 | 0,16 | 274,85 | 79,83  | 180,52 | 56,27  | 3,17 | 58,48                     | 1,9   | 52,61  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                         |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с зеленью | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,76   | 51,49                          | 0,01          | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00 | 124,87 | 25,96  | 14,73  | 7,62   | 0,3  | 36,51                     | 4,34  | 0,28   |  |  |  |  |  |  |  |
| 96               | Расcольник Ленинградский с зеленью      | 200/1        | 2,74                 | 4,31  | 17,15  | 90,86                          | 0,07          | 0,05 | 6     | 161,49 | 0,00 | 327,28 | 17,5   | 51,97  | 19,19  | 0,72 | 38,37                     | 1,52  | 21,49  |  |  |  |  |  |  |  |
| 259              | Жаркое из птицы                         | 200          | 14,05                | 16,78 | 20,28  | 366,07                         | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63 | 34,42  | 161,7  | 39,94  | 1,95 | 60,65                     | 7,51  | 172,11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                          | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00   | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб 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    |                                         | 721          | 23,1                 | 24,45 | 100,5  | 728,84                         | 0,32          | 0,55 | 29,42 | 204,37 | 0,33 | 262,14 | 149,34 | 298,76 | 86,75  | 4,58 | 136,48                    | 24,44 | 205,6  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                         | 1261         | 39,27                | 40,25 | 172,35 | 1247,95                        | 0,54          | 0,71 | 34,79 | 367,9  | 0,49 | 537,07 | 222,91 | 479,28 | 143,02 | 7,75 | 194,97                    | 26,34 | 258,22 |  |  |  |  |  |  |  |