

г. Тверь, ж/д пл. 18242475
Паннинский район
Директор ООО «КП «Южный»
ПАТ «НИЗ
КОМЕРС»
И.А. Дарионова /
« 06 » 06 марта 2025г.

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 1
И.А. Дарионова
« 06 » 05 2025 год.
Родительский комитет
Иванова
« 06 » 05 2025 год.

**Примерное десятидневное меню
рациона питания, для детей ОВЗ учащиеся
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Пестравский район**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОБЗ

День: 1
Неделя: 1

| № рец. | Применение 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 1,15 | 3,24 | 4,54 | 100,12 | 0,1 | 0,00 | 0,7 | 0,3 | | 0,00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 270 | Котлеты "Московские" | 100 | 6,94 | 10,1 | 8,69 | 98,61 | 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 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 544 | 19,25 | 19,75 | 81,71 | 587,50 | 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 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 7 | 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 | 12,9 | 111,97 | 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 ржаной пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 736 | 24,60 | 27,65 | 110,38 | 798,86 | 0,22 | 0,49 | 18,49 | 438,11 | 0,36 | 539,77 | 166,11 | 1290,48 | 86,11 | 4,08 | 169,62 | 20,99 | 167,84 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1280 | 43,85 | 47,40 | 192,09 | 1386,36 | 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.

Сезон: Весенне-летний
 День: 2
 Неделя: 1

Категория: ОВЗ

| № 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 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 | | | | | | | |
| 1/6/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 | Кнегли куринные с соусом | 100 | 8 | 4,75 | 6,79 | 134,63 | 0,04 | 0,05 | 1,54 | 23,32 | 0,02 | 86,48 | 20,37 | 72,04 | 12,15 | 0,68 | 54,33 | 4,74 | 92,24 | | | | | | | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 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 ржанно пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 786 | 26,05 | 26,56 | 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 | 43,00 | 43,67 | 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 Могилыный М.П.

День: 3
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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 278 | Тедгелги тушеные в соусе | 100 | 8,06 | 8,74 | 10,68 | 183,8 | 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 | | | |
| 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 | | | |
| 37/6 | 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 | 15,80 | 15,80 | 74,66 | 587,50 | 0,25 | 0,21 | 16,7 | 13,84 | 0,18 | 262,07 | 80,95 | 263,29 | 41,53 | 3,22 | 90,58 | 18,75 | 23,42 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,85 | 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 | | | |
| 365 | Солынка по Домашнему | 10/10/200/ | 4,67 | 8,33 | 12,42 | 122,81 | 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 | | | |
| 290/ДК | Птица тушеная в соусе | 100 | 9,01 | 7,26 | 10,55 | 119,76 | 0,05 | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0,00 | 139,15 | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7 | 7,95 | 152,22 | | | |
| 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 | | | |
| 48 (ДК) | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 25,18 | 122,2 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | |
| ПР | Хлеб ржаном пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | |
| Итого за Обед | | 791 | 23,77 | 25,07 | 100,50 | 705,00 | 0,42 | 0,58 | 22,14 | 94,36 | 1,9 | 167,41 | 139,1 | 374,24 | 92,72 | 5,61 | 101,11 | 20,04 | 248,61 | | | |
| Итого за День | | 1331 | 39,57 | 40,87 | 175,16 | 1292,50 | 0,67 | 0,79 | 38,84 | 108,2 | 2,08 | 1429,52 | 220,05 | 637,53 | 134,25 | 8,83 | 191,69 | 38,79 | 272,03 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 4
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 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 7 | 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 | | | | | | |
| 268 | Котлеты по-хлыновски с соусом | 100 | 6,15 | 7,93 | 2,97 | 139,13 | 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 | | | | | | | |
| 883/Акт | Кисель | 200 | 0 | 0 | 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 | 15,7 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 0,34 | 0,18 | 18,47 | 105,04 | 8,59 | 125,2 | 100,31 | 171,61 | 29,47 | 3,04 | 78,39 | 2,55 | 42,07 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 60 | 0,54 | 3,07 | 1,55 | 39,46 | 0,01 | 0,01 | 1,43 | 1,6 | 0,00 | 75,57 | 13,26 | 15,74 | 7,6 | 0,34 | 0,24 | 0,04 | 2,46 | | | | | | | |
| 103 | Сул картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 3,98 | 8,19 | 37,52 | 262,52 | 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 | | | | | | | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 13,03 | 10,82 | 26,45 | 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 | | | | | | | |
| АКТ | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 721 | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705 | 0,32 | 0,53 | 19,86 | 600,23 | 0,33 | 127,84 | 100,78 | 291,01 | 86,55 | 4,53 | 117,9 | 18,85 | 214,03 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1261 | 38,8 | 43,45 | 184,3 | 1292,5 | 0,66 | 0,71 | 38,33 | 705,27 | 8,92 | 253,04 | 201,09 | 462,62 | 116,02 | 7,57 | 196,29 | 21,4 | 256,1 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный 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 | 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 | 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 повидлом | 180/30 | 11,2 | 10,44 | 43,36 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 17,19 | 17,42 | 83,75 | 582,62 | 0,22 | 0,46 | 4,97 | 38,23 | 0,41 | 613,19 | 294,88 | 353,15 | 79,2 | 4,39 | 57,2 | 6,68 | 70,27 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припуц.) с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 1152 | 0,00 | 115,2 | 15,61 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | 2,88 | 0,06 | 31,68 | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1 | 1,6 | 4,69 | 10 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 12,68 | 89,94 | 0,01 | 0,03 | 0,55 | 69,96 | 0,00 | 285,02 | 28,58 | 25,42 | 18,29 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 776 | 25,91 | 26,6 | 101 | 758,68 | 0,81 | 0,61 | 12,54 | 1467,1 | 0,36 | 1294,62 | 14,47 | 1452,02 | 152,56 | 8,89 | 121,92 | 21,95 | 95,16 | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1316 | 43,10 | 44,02 | 184,71 | 1341,30 | 1,03 | 1,07 | 17,51 | 1505,34 | 0,77 | 1907,84 | 509,35 | 805,17 | 231,76 | 13,28 | 179,12 | 28,63 | 165,43 | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.

День: 6

Неделя: 2

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,23 | 3,81 | 16,73 | 61,63 | 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/Дкт | Котлеты из птицы с соусом | 100 | 6,94 | 11,08 | 10,73 | 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 | | | |
| 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 | | | |
| 377 | Чай с лимонном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 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 | 19,73 | 83,75 | 587,50 | 0,23 | 0,18 | 2,23 | 36,41 | 0,53 | 196,58 | 74,15 | 196,9 | 41,5 | 4,28 | 92,55 | 6,49 | 105,63 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с Цыпленком, зеленыю | 10/200/1 | 4,71 | 5,74 | 9,25 | 96,93 | 0,05 | 0,00 | 1 | 0,14 | | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | | | | |
| 268 | Котлеты го-хльновски с соусом | 100 | 6,15 | 7,93 | 2,97 | 139,13 | 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 | | | |
| 342 | Компот из свежих яблук | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | |
| Итого за Обед | | 781 | 25,40 | 24,30 | 110,54 | 756,17 | 0,38 | 0,47 | 18,97 | 14,56 | 0,41 | 518,85 | 115,59 | 415,66 | 175,53 | 8,55 | 39,09 | 14,83 | 30,73 | | | |
| Итого за День | | 1325 | 44,65 | 44,03 | 194,29 | 1343,67 | 0,61 | 0,65 | 21,2 | 50,97 | 0,94 | 715,43 | 189,74 | 612,56 | 217,03 | 12,83 | 131,64 | 21,32 | 136,36 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОБЗ

День: 7
Неделя: 2

| № 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 | | | | | | |
| 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 пшеничная | 200/5 | 8,23 | 10,53 | 40,89 | 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 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 500 | 18,71 | 18,67 | 83,75 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соевых орточков с луком печеным | 60 | 0,54 | 3,07 | 1,55 | 39,46 | 0,01 | 0,01 | 1,43 | 1,6 | 0,00 | 75,57 | 13,26 | 15,74 | 7,6 | 0,34 | 0,24 | 0,04 | 2,46 | | | | | | | |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,57 | 3,81 | 12,9 | 111,94 | 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 | | | | | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 10,6 | 10 | 18,89 | 155,44 | 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 свежзамороженных 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 | 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 ржанопшеничный | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 796 | 23,10 | 23,70 | 100,50 | 705,00 | 0,34 | 0,66 | 26,34 | 548,63 | 10,62 | 358,82 | 164,8 | 374,65 | 117,3 | 4,84 | 239,41 | 27,95 | 464,48 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1296 | 41,81 | 42,37 | 184,25 | 1286,11 | 0,73 | 1,21 | 27,44 | 620,72 | 11,12 | 837,04 | 583,2 | 798,8 | 213,04 | 8,17 | 294,83 | 39,75 | 530,5 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОБЗ

День: 8

Неделя: 2

| № 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | 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 | 18,8 | 19,75 | 68,88 | 560,21 | 0,14 | 0,24 | 6,77 | 264,96 | 0,12 | 469,51 | 66,02 | 196,94 | 56,28 | 4,43 | 111,92 | 8,32 | 156,6 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,85 | 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 | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленым "Московские" | 200/1 | 3,98 | 8,19 | 37,52 | 262,52 | 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 | 6,94 | 10,1 | 8,69 | 98,61 | 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 | | | | | | | |
| PO2/309 | 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 | | | | | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 12,68 | 89,94 | 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 ржаном пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 771 | 23,90 | 27,46 | 117,25 | 822,50 | 0,54 | 0,49 | 12,66 | 373,45 | 0,43 | 805,85 | 120,21 | 308,47 | 82,49 | 5,86 | 152,22 | 12,06 | 65,84 | | | | | | | |
| Итого за день | | 1271 | 42,70 | 47,21 | 186,13 | 1382,71 | 0,77 | 0,8 | 30,42 | 711,31 | 0,55 | 1606,41 | 196,48 | 537,06 | 155,85 | 9,48 | 234,26 | 22,08 | 280,54 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 9

Категория: ОВЗ

Неделя: 2

| № реп. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1,01 | 4,6 | 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 | 10,82 | 26,45 | 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 | | | | | | | |
| 883/Акт | Кисель | 200 | 0 | 0 | 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 | 17,3 | 15,82 | 82,96 | 529,71 | 0,23 | 0,3 | 30,65 | 343,62 | 8,52 | 780 | 107,81 | 221,41 | 69,75 | 2,96 | 82,04 | 10,02 | 219,5 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 96 | Рассольник 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 | | | | | | | |
| 272/330 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250 | 14,9 | 15,09 | 31,61 | 284,36 | 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 | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0 | 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 | 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 ржаное 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 801 | 26,95 | 27,31 | 117,25 | 822,50 | 0,48 | 0,62 | 13,75 | 362,13 | 0,5 | 628,55 | 106,36 | 262,56 | 70,13 | 5,03 | 99,53 | 17,72 | 65,67 | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1346 | 44,23 | 43,13 | 200,21 | 1352,21 | 0,67 | 1,02 | 18,79 | 405,44 | 0,69 | 1234,1 | 1362,68 | 534,82 | 142,22 | 9 | 158,04 | 24,39 | 136,83 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10
Неделя: 2

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 | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущ.) с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 1152 | 0,00 | 115,2 | 15,61 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | 2,88 | 0,06 | 31,68 | | | | | | | |
| 297/754 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100 | 7,23 | 10,8 | 7,05 | 125,19 | 0,09 | 0,00 | 2,51 | 0,18 | | 0,00 | 25,67 | 68,71 | 15,47 | 0,59 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| | 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 | 550 | 16,81 | 15,8 | 74,91 | 567,15 | 0,22 | 0,18 | 5,39 | 171,44 | 0,19 | 230,1 | 78,6 | 182,79 | 54,61 | 3,18 | 58,88 | 2,5 | 55,94 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленым | 200/1 | 4,55 | 4,97 | 13,44 | 126,74 | 0,14 | 0,05 | 4,32 | 160,96 | 0,00 | 335,06 | 32,49 | 76,6 | 27,9 | 1,44 | 73,51 | 2,01 | 21,52 | | | | | | | |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 14,05 | 16,78 | 23,25 | 306,07 | 0,16 | 0,15 | 13,83 | 29,95 | 0,00 | 708,63 | 34,42 | 161,7 | 39,94 | 1,95 | 60,65 | 7,51 | 172,17 | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаном пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | |
| | Итого за Обед | 721 | 25,04 | 26,22 | 100,50 | 760,37 | 0,39 | 0,54 | 33,34 | 202,91 | 0,33 | 1243,74 | 163,39 | 326,81 | 96,35 | 5,34 | 135,28 | 20,62 | 207,03 | | | | | | | |
| | Итого за день | 1271 | 41,85 | 42,02 | 175,41 | 1327,52 | 0,61 | 0,72 | 38,73 | 374,39 | 0,52 | 1473,84 | 241,99 | 509,6 | 150,96 | 8,52 | 194,16 | 23,12 | 262,97 | | | | | | | |