

Утверждаю:

Директор

ООО «КДП ЗАПАД»

/И.В. Юдина /

« 09 »

января

2025 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

Гуреев

« 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 приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

[illegible]

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 2  
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      |
|                  |                                       |                 | 4                       | 5     | 6      |                                           | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| 1                | Завтрак                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| 209              | Яйцо вареное                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 181              | Каша молочная манная с<br>м/сливочным | 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  |
| 382              | Какао с молоком                       | 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  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                        | 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  |
| Итого за Завтрак |                                       | 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    |
| Обед             |                                       | 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  |
| 67               | Винегрет овощной                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 16/АК            | Суп-харчо с мясом и зеленью           | 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  |
| 301              | Кнели куриные с соусом                | 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  |
| 202/306          | Макаронные изделия отварные           | 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  |
| 342              | Компот из свежих яблок                | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00 | 0,00   | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                        | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 0,01          | 0,01 | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84 | 0,7    | 0,1   | 2,82   |
| ПР               | Хлеб ржаной пшеничный                 | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,02   | 0,01 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| Итого за Обед    |                                       | 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 день    |                                       | 786             | 26,08                   | 27,65 | 104,72 | 800,51                                    | 0,3           | 0,45 | 6,48 | 162,96 | 0,43 | 483,73                    | 301,21 | 268,19 | 59,65  | 4,96 | 194,11 | 16,12 | 144,9  |
|                  |                                       | 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 Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

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                         | 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>          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 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  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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                     | Тефтели тушеные в соусе                  | 100             | 5,98                    | 7,72  | 10,68  | 195,97                                    | 0,17          | 0,07 | 1,88  | 0,04   | 0,02 | 43,79                     | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66  | 0,65  | 14,31  |
| 199                     | Пюре из 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   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                     | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 791             | 26,79                   | 27,65 | 108,59 | 822,5                                     | 0,8           | 0,56 | 10,15 | 218,4  | 1,85 | 1081,26                   | 169,91 | 459,25 | 124,32 | 8,56  | 132,44 | 20,44 | 103,06 |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1331            | 42,75                   | 47,3  | 174,91 | 1372,53                                   | 1,2           | 0,87 | 30,73 | 438,37 | 2,04 | 1932,26                   | 263,17 | 667,94 | 178,3  | 12,25 | 253,08 | 27,84 | 167,23 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками              | 60              | 1,3                     | 3,7   | 6,72   | 62,34                                     | 0,01          | 0,02 | 2,24  | 0,5    | 0,00 | 132,77                    | 44,02 | 18,14  | 9,4    | 0,84  | 73,19  | 0,29  | 8,27   |
| 243/753                 | 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   |
| 202/309                 | 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             | 0,00                    | 0,00  | 30,96  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00                      | 36,2  | 0,00   | 0,22   | 0,1   | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         | 540             | 15,4                    | 19,75 | 82,66  | 579,83                                    | 0,11          | 0,12 | 16,33 | 25,54  | 8,56 | 217,79                    | 131,8 | 173,1  | 34,83  | 3,28  | 128,87 | 2,13  | 34,88  |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром              | 60              | 0,76                    | 2,16  | 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  |
| 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  |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая              | 150             | 8,6                     | 6,09  | 38,64  | 210,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52                    | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |
| АКТ                     | Компот из 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              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5  | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | 771             | 26,95                   | 23,7  | 103,23 | 705,03                                    | 0,65          | 0,61 | 10,3  | 407,5  | 0,43 | 796,71                    | 94,7  | 414,16 | 191,14 | 8,14  | 137,49 | 15,68 | 95,99  |
| <b>Итого за день</b>    |                                         | 1311            | 42,35                   | 43,45 | 185,89 | 1284,86                                   | 0,76          | 0,73 | 26,63 | 433,0  | 8,99 | 1014,5                    | 226,5 | 587,26 | 225,97 | 11,42 | 266,36 | 17,81 | 130,87 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

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>          |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      | 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 |
| <b>Обед</b>             |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 10                      | Салат из зеленого горошка консервированного          | 60              | 5,27                    | 3,28  | 4,61   | 55,36                                     | 0,07          | 0,00 | 4,69  | 43,32  | 0,00 | 8,72                      | 13,04  | 38,42  | 11,56  | 0,78  | 0,16   | 0,03  | 1,64   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1         | 1,6                     | 4,69  | 9      | 91,18                                     | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |
| 268/759                 | 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 м/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 ржано пшеничный                                 | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | 776             | 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  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | 1306            | 39,03                   | 43,35 | 173,66 | 1272,44                                   | 0,66          | 0,77 | 30,74 | 811,88 | 0,52 | 1623,79                   | 210,02 | 519,05 | 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: 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                         | Ca    | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| 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  |
| 202/309                 | 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  |
| 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  | 545,48                                    | 0,38          | 0,19 | 1,94  | 100,43 | 0,54 | 150,52                    | 62,8  | 211,26 | 36,44  | 4,56  | 78,39  | 2,56  | 38,63  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1,56                    | 1,95  | 3,88   | 31,72                                     | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1                     | 24,79 | 16,7   | 9,03   | 0,32  | 36,74  | 4,14  | 3,42   |
| 386/625                 | Уха рыбацкая                             | 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  |
| 243/759                 | 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   |
| 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  |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 786             | 26,95                   | 27,65 | 107,41 | 817,98                                    | 0,61          | 0,51 | 17,72 | 126,2  | 0,34 | 1204,01                   | 180,8 | 453,1  | 130,72 | 8,72  | 140,7  | 31,1  | 125,67 |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 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  |

СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

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                         | 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>          |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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 | 42,21  | 297,14                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                   | 200             | 3,17                    | 2,68  | 15,95  | 100,6                                     | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00 | 183,81                    | 111,63 | 106,79 | 30,67  | 1,11 | 7,92   | 1,76  | 17,6   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 35              | 2,66                    | 0,28  | 17,22  | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11 | 32,55                     | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | 500             | 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  |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                             | 60              | 0,84                    | 6,09  | 4,37   | 75,06                                     | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59                    | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 99                      | Суп из овощей с зеленью                      | 200/1           | 1,43                    | 4,75  | 7,53   | 84,34                                     | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 263,78                    | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 18,09  |
| 272/330                 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250             | 15                      | 15,09 | 40,23  | 359,39                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 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      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                         | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98                        | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | 791             | 24,91                   | 27,65 | 111,37 | 832,5                                     | 0,45          | 0,58 | 15,43 | 369,46 | 0,47 | 555,75                    | 112,99 | 245,54 | 66,31  | 4,86 | 134,45 | 17,19 | 59,82  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              | 1291            | 43,62                   | 46,32 | 196,44 | 1413,61                                   | 0,84          | 1,13 | 16,53 | 441,55 | 0,97 | 1033,98                   | 531,39 | 669,69 | 162,05 | 8,19 | 189,87 | 28,99 | 125,84 |

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

День: 8

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                         | Са    | Р      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| 338                     | Яблоко                                               | 100             | 0,4                     | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      | 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    |
| <b>Обед</b>             |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| 57                      | Салат из редьки                                      | 60              | 1,05                    | 3,66  | 3,87   | 46,62                                     | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,93                    | 25,96 | 17,64  | 12,33  | 0,7   | 70,56  | 0,03  | 1,64   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с 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  |
| 268/759                 | Шницель из мяса с соусом                             | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,58 | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150             | 8,6                     | 6,09  | 38,64  | 210,75                                    | 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 ржано пшеничный                                 | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5  | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | 776             | 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  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | 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 рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ

| 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     | 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              |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 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-лапша домашняя с<br>цыпленком, 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, тушенная 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 ржано пшеничный                       | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98                        | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |  |
| 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 | 491,89                    | 250,72 | 622,98 | 180,04 | 7,48 | 364,61 | 33,09 | 645,24 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ

| Неделя: 2        |                                          |                 |                         |       |        |                                           | 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          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |                |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 63               | Салат из моркови (припущ ) и кураги      | 60              | 0,92                    | 2,72  | 8,71   | 38,45                                     | 0,04           | 0,05 | 2,86  | 134,06 | 0,00 | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |  |
| 297/759          | Фрикадельки из птицы с томатным соусом   | 100             | 7,23                    | 8,24  | 7,05   | 125,19                                    | 0,09           | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00                      | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |        |  |
| 202/309          | 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  |  |
| 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             | 16,17                   | 15,8  | 71,85  | 519,11                                    | 0,22           | 0,16 | 5,37  | 153,54 | 0,16 | 274,89                    | 79,83  | 180,52 | 56,27  | 3,17 | 58,48  | 1,9   | 52,61  |  |
| Обед             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |                |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 45               | Салат из белокачанной .капусты с зеленью | 60              | 0,79                    | 1,95  | 3,76   | 51,49                                     | 0,01           | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00 | 124,87                    | 25,96  | 14,73  | 7,62   | 0,3  | 36,51  | 4,34  | 0,28   |  |
| 96               | Рассольник Ленинградский с зеленью       | 200/1           | 2,74                    | 4,31  | 17,15  | 90,86                                     | 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  | 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   |  |
| 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    |                                          | 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 | 136,49 | 24,44 | 205,64 |  |
| Итого за день    |                                          | 1261            | 39,27                   | 40,25 | 172,35 | 1247,95                                   | 0,54           | 0,71 | 34,79 | 357,9  | 0,49 | 537,0                     | 229,17 | 479,28 | 143,02 | 7,75 | 194,97 | 26,34 | 258,25 |  |