

Утверждаю:

Директор

ООО "КЦ "ЭКОРВ и СЕД"



/К.Ю. Волошико /

« 01 » марта 2022 г.

Согласовано:

Директор школы

« 01 » марта 2022 г.

Согласовано:

Родительский комитет

« 01 » марта 2022 г.



/В.В. Мухомова

## Примерное двухнедельное меню

**рациона питания для детей (ОВЗ) учащиеся  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Кинельского района**



Верхняя директор ООО "ЗДОРОВ И СЛIT"  
 Директор ООО "ЗДОРОВ И СЛIT"  
 /К.Ю. Волошко/

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

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весенне-летний  
 Категория: ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |       |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|-------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са    | Р      | Мg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |       |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |   | 3            | 4                    | 5     | 6      |                                | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14    | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Сыр сливочный                                     | 17,5         | 1,75                 | 4,73  | 0,86   | 53,03                          | 0,00          | 0,00 | 0,11  | 30,33  | 0,00 | 0,00   | 91    | 105    | 3,5    | 0,12 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл  | 250/5        | 7,13                 | 7,28  | 39,03  | 250,16                         | 0,12          | 0,17 | 0,65  | 30,43  | 0,07 | 208,94 | 43,31 | 170,67 | 40,14  | 0,88 | 46,26                     | 2,82  | 35,52  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382                     | Какао с молоком                                   | 200          | 3,61                 | 3,33  | 24,57  | 142,69                         | 0,03          | 0,13 | 0,52  | 13,27  | 0,00 | 171,21 | 110,5 | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92                      | 1,76  | 26,22  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 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> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |       |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 503          | 14,77                | 15,58 | 79,22  | 516,2                          | 0,18          | 0,39 | 1,28  | 74,03  | 0,16 | 108,12 | 135,6 | 81,39  | 6,26   | 2,25 | 55,14                     | 6,38  | 69,09  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |       |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                                   | 60           | 1,2                  | 5,4   | 5,1    | 73,8                           | 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      | 1,53                 | 4,82  | 6,8    | 76,7                           | 0,04          | 0,04 | 10,61 | 164,42 | 0,00 | 248,03 | 34,53 | 36,41  | 16,09  | 0,59 | 59,46                     | 3,66  | 13,93  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278                     | Тедтели тушеные в соусе                           | 50/50        | 6,21                 | 14,92 | 11,99  | 207,08                         | 0,17          | 0,05 | 2     | 0,04   | 0,00 | 50,09  | 16,86 | 81,83  | 8,34   | 1,03 | 36,79                     | 0,78  | 14,81  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02/30                   | Макаронные изделия отварные                       | 150          | 5,44                 | 4,11  | 32,28  | 187,87                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12  | 16,66 | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72                     | 0,04  | 14,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витамин                | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,47  | 112                            | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                       | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 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          | 19,37                | 30,64 | 113,04 | 805,47                         | 0,37          | 0,44 | 18,76 | 183,48 | 0,41 | 548,93 | 30,2  | 260,4  | 62,7   | 5,36 | 152,63                    | 15,65 | 57,72  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |       |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 1279         | 34,14                | 46,22 | 192,26 | 1321,67                        | 0,55          | 0,83 | 20,04 | 257,51 | 0,57 | 657,1  | 187,1 | 656,66 | 137,51 | 7,61 | 207,77                    | 22,03 | 126,81 |  |  |  |  |  |  |  |

Вержда  
Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю.Волошко/



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                         |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са     | Р      | Mg    | Fe    | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |                                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16    | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |       |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 14                      | Масло сливочное порционно            | 10           | 0,08                 | 6,38  | 0,12   | 58,22                          | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 27     | 0,13 | 2,49   | 2,11   | 2,61   | 0,00  | 0,02  | 0,00                      | 0,09  | 0,25   |  |  |  |  |  |  |  |
| 43/75                   | Сосиски отварные с соусом            | 50/50        | 6,58                 | 13,69 | 3,31   | 162,77                         | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03  | 0,00  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 03/Ад                   | Каша гречневая вязк                  | 150          | 4,47                 | 4,28  | 19,56  | 134,62                         | 0,12          | 0,07 | 0,00  | 13,95  | 0,07 | 19,61  | 14,13  | 99,83  | 65,63 | 2,25  | 71,49                     | 1,93  | 7,71   |  |  |  |  |  |  |  |
| 377                     | Чай с лимоном                        | 200/3,5      | 0,22                 | 0,05  | 15,08  | 61,79                          | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32  | 5,89   | 7,85   | 4,19  | 0,78  | 0,00                      | 0,01  | 1,36   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 93,76                          | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16     | 26     | 5,6   | 0,44  | 1,28                      | 2,4   | 9,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 504          | 14,39                | 24,72 | 57,75  | 511,16                         | 0,17          | 0,21 | 1,76  | 42,38  | 0,67 | 84,66  | 105,22 | 222,53 | 88,61 | 4,52  | 72,77                     | 4,43  | 19,12  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |       |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками           | 60           | 0,62                 | 3,7   | 6,34   | 61,14                          | 0,01          | 0,02 | 2,21  | 0,49   | 0,00 | 30,71  | 15,24  | 16,54  | 8,87  | 0,78  | 2,74                      | 0,29  | 8,13   |  |  |  |  |  |  |  |
| 102                     | Суп картофельный с фасолью и зеленью | 200/1        | 1,86                 | 4,18  | 9,21   | 81,9                           | 0,04          | 0,05 | 4,32  | 160,77 | 0,00 | 19,03  | 34,38  | 30,15  | 12,82 | 0,46  | 37,59                     | 0,16  | 22,33  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268                     | Шницель из мяса с соусом             | 50/50        | 7,11                 | 13,41 | 12,53  | 199,25                         | 0,24          | 0,05 | 1,4   | 0,04   | 0,00 | 26,71  | 10,09  | 80,58  | 8,21  | 1,21  | 1,3                       | 0,56  | 11,33  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312                     | Пюре картофельное                    | 150          | 3,08                 | 4,33  | 20,01  | 131,33                         | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 33,24  | 40,96  | 84,62  | 28,69 | 1,07  | 60,23                     | 0,75  | 37,94  |  |  |  |  |  |  |  |
| 389                     | Соус фруктовый                       | 200          | 1                    | 0,00  | 18,2   | 76                             | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 14     | 14     | 8     | 0,6   | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2   | 0,33  | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                          | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 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          | 18,52                | 26,85 | 95,69  | 697,64                         | 0,51          | 0,56 | 22,43 | 180,08 | 0,4  | 111,14 | 146,12 | 292,79 | 84,89 | 5,62  | 102,82                    | 12,83 | 91,43  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                      | 1275         | 32,89                | 51,57 | 153,44 | 1208,8                         | 0,68          | 0,77 | 24,19 | 222,46 | 1,07 | 295,79 | 207,24 | 515,32 | 173,5 | 10,14 | 175,59                    | 17,26 | 110,55 |  |  |  |  |  |  |  |



101" марта 2022 г.  
документация  
К.Ю. Волошко/

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

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОБЗ

| № рец.           | Прием пищи; наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность в (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |       |        |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                  | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са    | Р      | Мg     | Fe    | I      | Se    | F                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | Завтрак                                       | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                                | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14    | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр               | Печенье                                       | 50           | 3,75                 | 5,9   | 37,2   | 222,8                            | 0,04          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 14,5  | 45     | 10     | 1,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 188              | Запеканка рисовая с творогом и с молоком      | 180/30       | 12,23                | 9,82  | 66,99  | 405,26                           | 0,1           | 0,23 | 0,45  | 25,87  | 0,43 | 73,61   | 58,31 | 221,5  | 36,76  | 1,1   | 47     | 3,54  | 39,5                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт              | Напиток шоколадный                            | 200          | 2,03                 | 1,88  | 19,28  | 102,16                           | 0,02          | 0,06 | 27,46 | 6,6    | 0,00 | 60,59   | 148,5 | 39,15  | 6,09   | 2,46  | 3,96   | 0,88  | 8,8                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр               | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 93,76                            | 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          | 21,05                | 17,92 | 143,15 | 823,98                           | 0,2           | 0,41 | 27,91 | 32,47  | 0,55 | 271,40  | 37,33 | 131,65 | 58,45  | 5,05  | 52,24  | 6,82  | 58,1                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99               | Суп из овощей со сметаной, зеленью на бульоне | 250/5/1      | 1,93                 | 5,95  | 10,47  | 109,1                            | 0,07          | 0,05 | 9,49  | 210,22 | 0,00 | 327,74  | 32,09 | 50,63  | 20,62  | 0,8   | 74,31  | 1,98  | 22,38                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90/Акт           | Грудка птицы тушеная в соусе                  | 50/50        | 12,26                | 1,99  | 3,66   | 81,7                             | 0,05          | 0,04 | 1,28  | 4,54   | 0,00 | 48,94   | 13,2  | 93,9   | 46,63  | 0,87  | 38,25  | 11,41 | 65,55                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302              | Каша пшеничная влажная                        | 150          | 3,84                 | 2,96  | 23,1   | 134,35                           | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 10,8   | 0,05 | 71,78   | 20,35 | 91,19  | 19,7   | 1,57  | 70,4   | 23,06 | 0,1                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 (Акт)         | Компот из изюма + С                           | 200          | 0,33                 | 0,06  | 28,92  | 117,74                           | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                            | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр               | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                             | 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    |   | 826          | 25,04                | 15,47 | 100,16 | 646,27                           | 0,37          | 0,46 | 15,81 | 269,42 | 1,88 | 762,01  | 24,14 | 357,89 | 122,31 | 5,97  | 184,19 | 47,63 | 132,24                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День    |   | 1326         | 46,09                | 33,39 | 243,31 | 1470,25                          | 0,57          | 0,87 | 43,72 | 301,89 | 2,43 | 1033,41 | 61,94 | 689,54 | 180,76 | 11,02 | 236,43 | 54,45 | 190,34                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор ООО "КДЛ "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю.Волошко/

"01" марта 2022 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОБЗ

| № п/п                   | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |  |  |  |  |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|--|--|--|--|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са     | Р      | Мg     | Fe     | I      | Se                        | F      |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |        |        |                           |        |  |  |  |  |  |
| 37                      | Салат картофельный с соевыми орučами                            | 60           | 1,01                 | 3,15  | 5,51   | 54,43                          | 0,04          | 0,03 | 7,9   | 132,52 | 0,00 | 88,21  | 17,64  | 27,06  | 11,87  | 0,44   | 1,75   | 0,1                       | 12,8   |  |  |  |  |  |
| 90/К                    | Птица тушеная в соусе   | 50/50        | 9,23                 | 10,14 | 3,51   | 142,22                         | 0,04          | 0,06 | 1,6   | 21,64  | 0,00 | 98,01  | 19,82  | 77,03  | 11,65  | 0,72   | 36,96  | 5,6                       | 107,2  |  |  |  |  |  |
| 02/30                   | Макаронные изделия отварные                                     | 150          | 5,44                 | 4,11  | 32,28  | 187,87                         | 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  |  |  |  |  |  |
| 83/К                    | Кисель + С витамин  | 200          | 0,00                 | 0,00  | 32,53  | 130,12                         | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 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          | 17,96                | 17,64 | 88,59  | 584,96                         | 0,17          | 0,19 | 22,39 | 179,16 | 8,56 | 171,2  | 102,31 | 172,81 | 35,76  | 2,57   | 94,39  | 7,54                      | 146,61 |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |        |        |                           |        |  |  |  |  |  |
| 39                      | Салат овощной с кукурузой и морковью                            | 60           | 0,91                 | 3,74  | 5,12   | 57,78                          | 0,03          | 0,02 | 2,91  | 300,93 | 0,00 | 14,81  | 17,34  | 25,19  | 12,3   | 0,36   | 36,61  | 0,05                      | 12,21  |  |  |  |  |  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на бульоне | 200/5/2      | 1,52                 | 4,8   | 9,56   | 87,52                          | 0,03          | 0,04 | 7,96  | 184,3  | 0,00 | 233,2  | 52,15  | 40,16  | 18,87  | 0,84   | 39,42  | 1,76                      | 18,36  |  |  |  |  |  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом  | 50/50        | 9,09                 | 9,62  | 6,47   | 148,82                         | 0,04          | 0,06 | 1,58  | 25,61  | 0,02 | 97,29  | 23,2   | 80,38  | 13,33  | 0,76   | 72,13  | 5,34                      | 103,81 |  |  |  |  |  |
| 198                     | Горох отварной  | 150          | 13,47                | 4,44  | 31,38  | 219,17                         | 0,4           | 0,09 | 0,00  | 14,34  | 0,07 | 505,6  | 96,35  | 201,5  | 65,08  | 4,17   | 55,93  | 8,07                      | 18,5   |  |  |  |  |  |
| 1008                    | Напиток лимонный  | 200          | 0,13                 | 0,02  | 24,31  | 97,94                          | 0,00          | 0,00 | 2,56  | 0,19   | 0,00 | 21,65  | 6,11   | 3,06   | 1,67   | 0,16   | 0,01   | 0,06                      | 1,41   |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33   | 0,96   | 1,8                       | 7,35   |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной   | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 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>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |        |        |                           |        |  |  |  |  |  |
|                         |   | 777          | 29,95                | 23,85 | 106,24 | 759,25                         | 0,58          | 0,54 | 15,13 | 525,37 | 0,42 | 1226,6 | 417,19 | 129,55 | 7,79   | 205,06 | 26,35  | 165,99                    |        |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |        |        |                           |        |  |  |  |  |  |
|                         |   | 1317         | 47,91                | 41,49 | 194,83 | 1344,21                        | 0,75          | 0,73 | 37,52 | 704,53 | 8,98 | 445,8  | 28,9   | 590    | 165,31 | 10,36  | 299,45 | 33,89                     | 312,6  |  |  |  |  |  |



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

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОБЗ

| № п/п                   | Прием: пища, 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      |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |       |       |        |        |      |        |                           |        |  |  |  |  |  |
| 75                      | Икра свекольная  | 60           | 1,07                 | 4,56  | 6,31   | 70,56                          | 0,02          | 0,02 | 4,95  | 0,67   | 0,00 | 24,74 | 3,66  | 26,56  | 13,05  | 0,77 | 3,1    | 0,33                      | 10,9   |  |  |  |  |  |
| 268                     | Биточки из мяса с соусом                                   | 50/50        | 7,4                  | 13,74 | 12,95  | 201,67                         | 0,27          | 0,05 | 1,46  | 0,04   | 0,00 | 19,78 | 3,86  | 83,07  | 10,04  | 1,45 | 1,04   | 0,03                      | 10,29  |  |  |  |  |  |
| 312                     | Пюре картофельное  | 150          | 3,08                 | 4,33  | 20,01  | 131,33                         | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 33,24 | 0,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23  | 0,75                      | 37,94  |  |  |  |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром  | 200          | 0,19                 | 0,05  | 14,99  | 61,26                          | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9  | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8                       | 7,35   |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |       |       |        |        |      |        |                           |        |  |  |  |  |  |
|                         |  | 540          | 14,02                | 22,92 | 69,02  | 535,14                         | 0,44          | 0,28 | 16,79 | 19,79  | 0,16 | 326,2 | 34,14 | 220,93 | 59,81  | 4,38 | 65,33  | 2,91                      | 66,48  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |       |       |        |        |      |        |                           |        |  |  |  |  |  |
| 70                      | Огулец порционным  | 25           | 0,2                  | 0,03  | 0,4    | 2,67                           | 0,01          | 0,01 | 1,25  | 0,01   | 0,00 | 35,25 | 5,75  | 6      | 3,5    | 0,15 | 0,00   | 0,00                      | 0,00   |  |  |  |  |  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне | 250/1        | 2,75                 | 2,44  | 19,75  | 111,56                         | 0,09          | 0,05 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 391,0 | 22,37 | 59,24  | 22,62  | 0,95 | 74,48  | 0,26                      | 28,18  |  |  |  |  |  |
| 291                     | Плов с отварным мясом                                      | 200          | 12,7                 | 18,1  | 37,72  | 364,58                         | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 80,9  | 31,28 | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88 | 5,66                      | 139,76 |  |  |  |  |  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин                    | 200          | 0,38                 | 0,00  | 30,67  | 124,38                         | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9  | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8                       | 7,35   |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной  | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5  | 19,5  | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27                      | 4,35   |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |       |       |        |        |      |        |                           |        |  |  |  |  |  |
|                         |  | 736          | 20,86                | 21,8  | 117,94 | 751,21                         | 0,26          | 0,48 | 11,69 | 475,07 | 0,33 | 708,6 | 30,8  | 289,79 | 85,14  | 4,03 | 184,32 | 16,99                     | 179,64 |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |       |       |        |        |      |        |                           |        |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1276         | 34,88                | 44,72 | 186,96 | 1286,35                        | 0,7           | 0,76 | 28,48 | 494,86 | 0,49 | 534,9 | 265   | 510,72 | 144,95 | 8,41 | 249,65 | 19,9                      | 246,12 |  |  |  |  |  |

Директор ООО "КДП "Здоров и Сыт"  
"01" марта 2022 г.  
Л.К.Ю. Волгошко



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |        |        |       |        |        |       |        |        |        |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|
|                         |  |               | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С      | А      | Д      | К      | Са    | Р      | Мg     | Fe    | I      | Se     | F      |  |  |  |  |  |  |
| 1                       | 2  | 3             | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10     | 11     | 12     | 13     | 14    | 15     | 16     | 17    | 18     | 19     | 20     |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |               |                      |       |        |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |        |       |        |        |        |  |  |  |  |  |  |
| 14                      | Масло сливочное порционно                  | 10            | 0,08                 | 6,38  | 0,12   | 58,22                          | 0,00          | 0,01 | 0,00   | 27     | 0,13   | 2,49   | 2,11  | 2,61   | 0,00   | 0,02  | 0,00   | 0,09   | 0,25   |  |  |  |  |  |  |
| 173                     | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом | 250/5         | 9,8                  | 9,72  | 43,81  | 301,94                         | 0,21          | 0,2  | 0,65   | 30     | 0,07   | 303,44 | 6,6   | 256,78 | 77,14  | 1,89  | 48     | 16,23  | 43,9   |  |  |  |  |  |  |
| 83/Ак                   | Кисель + С витамин                         | 200           | 0,00                 | 0,00  | 32,53  | 130,12                         | 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            | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 93,76                          | 0,04          | 0,12 | 0,00   | 0,00   | 0,12   | 37,2   | 16    | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4    | 9,8    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |               |                      |       |        |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |        |       |        |        |        |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 505           | 12,92                | 16,42 | 96,14  | 584,04                         | 0,25          | 0,33 | 13,54  | 63     | 8,72   | 43,18  | 15,91 | 285,39 | 82,96  | 2,45  | 49,28  | 18,72  | 58,75  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |               |                      |       |        |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |        |       |        |        |        |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Печенье                                    | 40            | 3                    | 4,72  | 29,76  | 174,4                          | 0,03          | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,6  | 36     | 8      | 0,84  | 0,00   | 0,00   | 0,00   |  |  |  |  |  |  |
| 87                      | Суп картофельный с рыбными консервами с    | 15/200/129,85 | 5,4                  | 12,24 | 114,96 | 0,08                           | 0,05          | 5,78 | 257,13 | 1,92   | 344,23 | 34,88  | 77,17 | 23,24  | 0,72   | 62,85 | 0,29   | 117,11 |        |  |  |  |  |  |  |
| 278                     | Тертели тушеные в соусе                    | 50/50         | 6,21                 | 14,92 | 11,99  | 207,08                         | 0,17          | 0,05 | 2      | 0,04   | 0,00   | 50,09  | 16,86 | 81,83  | 8,34   | 1,03  | 36,79  | 0,78   | 14,81  |  |  |  |  |  |  |
| 803/Ак                  | Каша гречневая вязк                        | 150           | 4,47                 | 4,28  | 19,56  | 134,62                         | 0,12          | 0,07 | 0,00   | 13,95  | 0,07   | 19,6   | 14,13 | 99,83  | 65,63  | 2,25  | 71,49  | 1,93   | 7,71   |  |  |  |  |  |  |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витамин         | 200           | 0,16                 | 0,16  | 27,47  | 112                            | 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            | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00   | 0,00   | 0,09   | 27,9   | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8    | 7,35   |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                | 30            | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 0,06          | 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>    |  |               |                      |       |        |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |        |       |        |        |        |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 766           | 48,52                | 30,71 | 130,42 | 891,08                         | 0,49          | 0,51 | 9,73   | 271,14 | 2,33   | 707,71 | 115,1 | 365,57 | 126,66 | 7,18  | 172,79 | 14,17  | 154,15 |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |               |                      |       |        |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |        |       |        |        |        |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1271          | 61,44                | 47,13 | 226,56 | 1475,12                        | 0,74          | 0,84 | 23,27  | 334,14 | 11,05  | 505,8  | 31,0  | 650,96 | 209,62 | 9,63  | 222,07 | 32,89  | 212,9  |  |  |  |  |  |  |



ИТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
 /К.Ю.Волошко/

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: ОВЗ

| № п/п            | 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                | Завтрак   | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12     | 13    | 14     | 15     | 16   | 17                        | 18    | 19    | 20   |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Икра кабачковая   | 60           | 1,2                  | 5,4   | 5,1    | 73,8                           | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00  | 24,6   | 22,2   | 9    | 0,42                      | 0,00  | 0,00  | 0,00 |  |  |  |  |  |  |
| 268              | Биточки из мяса с соусом                                      | 50/50        | 7,4                  | 13,74 | 12,95  | 201,67                         | 0,27          | 0,05 | 1,46  | 0,04   | 0,00 | 19,78  | 32,86 | 83,07  | 10,04  | 1,45 | 1,04                      | 0,03  | 10,29 |      |  |  |  |  |  |  |
| 02/30            | Макаронные изделия отварные                                   | 150          | 5,44                 | 4,11  | 32,28  | 187,87                         | 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      | 0,22                 | 0,05  | 15,08  | 61,79                          | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 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          | 16,54                | 23,54 | 80,17  | 595,45                         | 0,37          | 0,16 | 6,22  | 20,43  | 0,51 | 30,19  | 2,01  | 181,84 | 35,25  | 3,96 | 56,72                     | 1,88  | 33,46 |      |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |       |        |        |      |                           |       |       |      |  |  |  |  |  |  |
| 21               | Салат из соленых огурцов с луком печатым                      | 60           | 0,51                 | 3,06  | 1,4    | 35,18                          | 0,01          | 0,01 | 1,33  | 1,46   | 0,00 | 69,95  | 12,29 | 14,74  | 7,02   | 0,32 | 0,24                      | 0,04  | 2,46  |      |  |  |  |  |  |  |
| 88               | Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1      | 1,53                 | 4,82  | 6,8    | 76,7                           | 0,04          | 0,04 | 10,61 | 164,42 | 0,00 | 248,03 | 34,53 | 36,41  | 16,09  | 0,59 | 59,46                     | 3,66  | 13,93 |      |  |  |  |  |  |  |
| 259              | Жаркое по-домашнему из отварного мяса                         | 200          | 9,67                 | 19,9  | 20,31  | 290,16                         | 0,34          | 0,14 | 11,38 | 2,22   | 0,00 | 598,2  | 19,1  | 157,87 | 28,48  | 2,07 | 49,03                     | 0,34  | 46,65 |      |  |  |  |  |  |  |
| 389              | Сок фруктовый   | 200          | 1                    | 0,00  | 18,2   | 76                             | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 14    | 14     | 8      | 0,6  | 0,00                      | 0,00  | 0,00  |      |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35  |      |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной   | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 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    |   | 726          | 17,54                | 29,01 | 76,11  | 626,06                         | 0,49          | 0,52 | 27,44 | 168,1  | 0,33 | 017,6  | 11,4  | 289,92 | 77,89  | 5,08 | 109,69                    | 15,11 | 74,74 |      |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День    |   | 1270         | 34,08                | 52,55 | 156,28 | 1221,51                        | 0,86          | 0,68 | 33,66 | 188,53 | 0,84 | 147,79 | 3,4   | 471,76 | 113,14 | 9,04 | 166,41                    | 16,99 | 108,2 |      |  |  |  |  |  |  |



Утверждаю  
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
 /К.Ю. Волошко/

"01" Марта 2022 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: ОВЗ

| № рец.                  | Приём пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |       |       |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |  |  |  |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|-------|-------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|------|--|--|--|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К     | Са    | Р      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |      |  |  |  |  |
| 1                       |   | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12    | 13    | 14     | 15     | 16   | 17                        | 18    | 19     | 20   |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |       |       |        |        |      |                           |       |        |      |  |  |  |  |
| ПР                      | Вафли                                   | 27           | 0,92                 | 8,15  | 17,47  | 155,06                         | 0,01          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 2,16   | 8,91   | 0,54 | 0,14                      | 0,00  | 0,00   | 0,00 |  |  |  |  |
| 174                     | Каша молочная рисовая см/сливочным      | 250/5        | 7,05                 | 7,19  | 49,91  | 292,75                         | 0,07          | 0,17 | 0,65  | 30     | 0,07 | 98,44 | 40,31 | 171,61 | 39,34  | 0,65 | 45,78                     | 2,24  | 46,32  |      |  |  |  |  |
| 379                     | Кофейный напиток с хлеб пшеничный       | 200          | 3,84                 | 3,46  | 24,67  | 145,57                         | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00 | 83,81 | 11,61 | 106,79 | 30,67  | 1,11 | 7,92                      | 1,76  | 17,6   |      |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 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> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |       |       |        |        |      |                           |       |        |      |  |  |  |  |
|                         |   | 512          | 14,09                | 19,04 | 106,81 | 663,7                          | 0,18          | 0,39 | 1,17  | 43,29  | 0,16 | 110,1 | 66,1  | 306,81 | 74,75  | 2,23 | 54,66                     | 5,8   | 71,27  |      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |       |       |        |        |      |                           |       |        |      |  |  |  |  |
| 67                      | Винегрет овощной                        | 60           | 0,7                  | 6,1   | 3,94   | 73,46                          | 0,02          | 0,02 | 2,39  | 120,87 | 0,00 | 27,11 | 19,83 | 22,08  | 10     | 0,43 | 36,85                     | 0,13  | 10,67  |      |  |  |  |  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1        | 2,2                  | 2,35  | 15,81  | 93,19                          | 0,08          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 13,41 | 19,58 | 47,82  | 18,29  | 0,77 | 73,67                     | 0,21  | 22,58  |      |  |  |  |  |
| 268                     | Шницель из мяса с соусом                | 50/50        | 7,11                 | 13,41 | 12,53  | 199,25                         | 0,24          | 0,05 | 1,4   | 0,04   | 0,00 | 26,7  | 10,09 | 80,58  | 8,21   | 1,21 | 1,3                       | 0,56  | 11,33  |      |  |  |  |  |
| 171                     | Каша перловая с маслом                  | 150          | 2,91                 | 3,52  | 20,16  | 120,44                         | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 48,47 | 16,95 | 95,02  | 11,77  | 0,56 | 52,8                      | 10,99 | 0,12   |      |  |  |  |  |
| 18 (АК)                 | Компот из яблома + С                    | 200          | 0,33                 | 0,06  | 28,92  | 117,74                         | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5  | 03,34 | 13,98 | 16,85  | 5,5    | 0,45 | 0,11                      | 0,08  | 30,87  |      |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9  | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |      |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                             | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 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          | 18,08                | 26,67 | 110,76 | 752,1                          | 0,47          | 0,47 | 10,06 | 296,08 | 1,9  | 20,44 | 11,91 | 329,25 | 72,07  | 4,92 | 165,69                    | 23,04 | 87,27  |      |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |       |       |        |        |      |                           |       |        |      |  |  |  |  |
|                         |   | 1283         | 32,17                | 45,71 | 217,57 | 1415,8                         | 0,65          | 0,86 | 11,23 | 339,37 | 2,06 | 130,4 | 78,0  | 636,06 | 146,82 | 7,15 | 220,35                    | 28,84 | 158,54 |      |  |  |  |  |

Утверждено  
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
 /К.Ю.Волошко/  
 "07" Марта 2022 г.  
 Волосский  
 Документ



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: ОБЗ

| № п/п                   | 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      | Мg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 52                      | Салат из свеклы отварной                                | 60           | 0,8                  | 4,05  | 4,56   | 57,89                          | 0,01          | 0,02 | 2,28  | 0,68   | 0,00 | 136,455 | 68     | 22,7   | 11,29  | 0,75 | 73,91                     | 0,35  | 10,03  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291                     | Плов с отварным мясом                                   | 200          | 12,7                 | 18,1  | 37,72  | 364,58                         | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 80,93   | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88                    | 5,66  | 139,76 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1008                    | Напиток лимонный  | 200          | 0,13                 | 0,02  | 24,31  | 97,94                          | 0,00          | 0,00 | 2,56  | 0,19   | 0,00 | 21,65   | 6,11   | 3,06   | 1,67   | 0,16 | 0,01                      | 0,06  | 1,41   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 93,76                          | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28                      | 2,4   | 9,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500          | 16,67                | 22,49 | 86,27  | 614,17                         | 0,13          | 0,23 | 7,61  | 262,53 | 0,12 | 176,24  | 109,07 | 205,95 | 57,58  | 2,67 | 184,08                    | 8,47  | 161    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 338                     | Ряблцо  | 110          | 0,44                 | 0,44  | 10,78  | 49,28                          | 0,02          | 0,02 | 4,4   | 3,3    | 0,00 | 53,8    | 15,49  | 10,53  | 8,61   | 2,1  | 1,94                      | 0,29  | 7,74   |  |  |  |  |  |  |  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью на бульоне | 200/5/2      | 1,91                 | 4,97  | 12,63  | 102,89                         | 0,07          | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00 | 34,8    | 23,33  | 55,39  | 20,19  | 0,74 | 38,78                     | 1,56  | 22,39  |  |  |  |  |  |  |  |
| 229                     | Рыба, тушеная с овощами                                 | 50/50        | 9,79                 | 5,53  | 4,75   | 107,93                         | 0,06          | 0,06 | 3,26  | 363,82 | 0,12 | 66,8    | 35,19  | 148,21 | 40,03  | 0,77 | 135,8                     | 8,74  | 394,55 |  |  |  |  |  |  |  |
| 312                     | Пюре картофельное                                       | 150          | 3,08                 | 4,33  | 20,01  | 131,33                         | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 33,2    | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23                     | 0,75  | 37,94  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83/Дк                   | Кисель + С витамин                                      | 200          | 0,00                 | 0,00  | 32,53  | 130,12                         | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной   | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 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>    |   | 827          | 20,05                | 16,5  | 110,1  | 669,57                         | 0,35          | 0,57 | 37,46 | 556,64 | 8,92 | 590,1   | 82,6   | 365,65 | 116,04 | 6,28 | 237,71                    | 22,41 | 479,12 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   | 1327         | 36,72                | 38,99 | 196,37 | 1283,74                        | 0,48          | 0,8  | 45,07 | 819,17 | 9,04 | 966,3   | 191,74 | 571,6  | 173,62 | 8,95 | 421,79                    | 30,88 | 640,12 |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждено  
 Директор ООО "КП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
 /К.Ю. Волошко/

"01" Марта 2022 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: ОВЗ

| № п/п                   | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |       |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|-------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са    | Р      | Мg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |       |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт                     | Салат Стелной                           | 60           | 0,88                 | 6,13  | 4,52   | 76,77                          | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00 | 123,91 | 3,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69                     | 0,09  | 12,73  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                | 50/50        | 7,11                 | 12,91 | 12,53  | 207,66                         | 0,24          | 0,08 | 1,4   | 0,04   | 0,03 | 26,71  | 11,89 | 80,58  | 8,21   | 1,21 | 1,3                       | 0,56  | 12,23  |  |  |  |  |  |  |  |
| 03/Дж                   | Каша гречневая вязк                     | 150          | 4,47                 | 4,28  | 19,56  | 134,62                         | 0,12          | 0,07 | 0,00  | 13,95  | 0,07 | 19,61  | 14,13 | 99,83  | 65,63  | 2,25 | 71,49                     | 1,93  | 7,71   |  |  |  |  |  |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром                           | 200          | 0,19                 | 0,05  | 14,98  | 61,26                          | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |       |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 540          | 14,93                | 23,61 | 66,36  | 550,63                         | 0,42          | 0,27 | 4,37  | 230,23 | 0,19 | 118,75 | 65,22 | 233,38 | 93,14  | 4,99 | 110,44                    | 4,38  | 40,02  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |       |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 39                      | Салат овощной с кукурузой и морковью    | 60           | 0,91                 | 3,74  | 5,12   | 57,78                          | 0,03          | 0,02 | 2,91  | 300,93 | 0,00 | 14,81  | 17,34 | 25,19  | 12,3   | 0,36 | 36,61                     | 0,05  | 12,21  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и | 200/1        | 4,08                 | 4,47  | 14,33  | 113,87                         | 0,14          | 0,05 | 4,32  | 160,96 | 0,00 | 35,06  | 32,49 | 76,6   | 27,9   | 1,44 | 73,51                     | 2,01  | 21,52  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43/75                   | Сосиски отварные с соусом               | 50/50        | 6,58                 | 13,69 | 3,31   | 162,77                         | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 304                     | Рис отварной                            | 150          | 3,6                  | 3,68  | 36,4   | 193,04                         | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,29  | 14,57 | 73,73  | 24,06  | 0,55 | 106,26                    | 0,04  | 23,88  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200          | 0,38                 | 0,00  | 30,67  | 124,38                         | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр                      | Хлеб ржаной                             | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 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          | 20,38                | 26,81 | 119,23 | 799,86                         | 0,29          | 0,42 | 8,8   | 487,43 | 0,4  | 197,54 | 58,71 | 332,12 | 97,45  | 4,99 | 217,34                    | 13,17 | 69,31  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   | 1311         | 35,31                | 50,42 | 185,59 | 1350,49                        | 0,71          | 0,69 | 13,17 | 717,66 | 0,59 | 116,32 | 115,3 | 565,5  | 190,59 | 9,98 | 327,78                    | 17,55 | 109,33 |  |  |  |  |  |  |  |