

Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат питания «Школа Здоровья»

/А.О. Ушаков /

« 28 » апреля 2021 г.



Согласовано:

Директор школы

г. / В.М. Ермаков /

20 21 г.



Согласовано:

Председатель Правления

Совете школы /М.М. Микоминья

Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей (ОВЗ) учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

верждаю

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 28 августа 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
ПР	Сыр плавленый	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05		91	105	3,5	0,12	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24		164,93	193,65	46,52	0,99	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00		152,2	124,56	21,34	0,48	
ПР	Батон порционн	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00		90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		503	15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29		498,13	442,71	75,26	1,95	
Обед																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55		24,6	22,2	9	0,42	
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75		40,84	41,08	17,93	0,67	
278/758	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36		21,35	68,73	15,78	5,03	
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02		4,86	37,17	21,12	4,27	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамины	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00		32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00		108	34,8	13,2	1,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед		796	28,21	31,08	118,1	866,25	0,61	32,47	6,69	1,68		292,13	264,92	106,49	13,38	
Итого за день		1299	43,89	48,78	194,16	1392,61	0,84	35,37	69,62	1,97		790,26	707,63	181,75	15,33	

«ерждаю
«оошнмбнчат питания "Школа здоровья"

Директор ООО "Комбинат питания" /А.О. Ушаков/

" 28 апреля 2021 г.



0041500
ность

Прикормное меню и пищевая ценность прикорма

Сборник рецептов блюд 2011 года

День: 2

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

Категория: Школьники ОВЗ

[illegible]

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

2021 г.

28 апреля

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 3

Неделя: 1

Неделя: 1																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34		
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02		
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42		
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17		
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		540	13,42	22,48	65,66	521,5	0,31	13,3	0,07	0,08	141,44	235,14	98,96	4,31		
Обед																
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью,	200/5/2	1,87	4,95	9,85	91,43	0,05	8,54	5,89	0,83	45,16	45,94	21,3	0,99		
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88		
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53		
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед		787	32,12	25,32	126,15	860,74	0,93	16,89	6,1	5,28	386,19	424,36	142,9	10,24		
Итого за день		1327	45,54	47,8	191,81	1382,24	1,24	30,19	6,17	5,36	527,63	659,5	241,86	14,55		

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 28 августа 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 4

Категория: Школьники ОВЗ

Неделя: 1

Неделя: 1															Категория: ШКОЛЬНИКИ															Обз
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																
Завтрак																														
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53																
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69																
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87																
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36																
		510	11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04	264,04	244,79	58,87	2,45																
Итого за Завтрак																														
Обед																														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42																
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	4,6	6,16	8,64	108,4	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88																
259	Жаркое из птицы	250	12,11	14,71	25,58	283,43	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34																
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48																
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44																
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85																
		797	26,12	27,28	111,92	799,09	0,67	60,26	11,59	2,15	289,39	372,16	126,77	6,41																
Итого за Обед																														
Итого за день																														
		1307	37,95	39,3	214,96	1368,04	0,83	61,99	11,62	2,19	553,43	616,95	185,64	8,86																

верждаю
Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
/А.О.Ушаков/

"28" апреля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 5
Неделя: 1

Неделя: 1																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
295/75	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88		
202/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
383/Ак	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03		
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		540	17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58	159,25	131,95	49,2	5,96		
Обед																
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9		
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,85	3,44	16,9	117,96	0,1	6,6	0,01	0,73	25,15	74,54	24,25	1,07		
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	9,65	7,16	53,75	318,04	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94		
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед		715	22,2	17,1	128,28	755,32	0,49	14,6	0,18	0,76	332,01	350,23	96,14	6,09		
Итого за день		1255	39,27	40,02	219,21	1391,67	0,69	20,7	0,19	1,34	491,26	482,18	145,34	12,05		

сверждаю
Директор Комбинат питания "Школа здоровья"
/А.О.Ушаков/
" 28 " апреля 2021 г.



Приложение к меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
ПР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00		136	0,00	0,00	0,00	0,00
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02		132,57	116,69	20,3	0,46	
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00		126,1	45	7	2,47	
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00		90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		535	14,71	11,57	72,96	455,48	0,15	9,02	11,04	0,02		484,67	181,19	31,2	3,29	
Обед																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55		24,6	22,2	9	0,42	
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	7,39	7,22	12,32	143,82	0,1	7,84	0,01	1,16		38,96	151,81	40,72	1,08	
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36		21,35	68,73	15,78	5,03	
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02		8,45	108,87	72,03	2,42	
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00		6,88	3,52	1,92	0,17	
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00		108	34,8	13,2	1,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед		806	32,51	33,77	110,28	878,04	0,73	20,6	0,13	2,09		268,24	427,43	164,65	11,41	
Итого за день		1341	47,22	45,34	183,24	1333,52	0,88	29,62	11,17	2,11		752,91	608,62	195,85	14,7	

директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 28 апреля 2021 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 7

Категория: Школьники ОВЗ

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																	
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,34		54,7	0,04	6,05	0,12	4,05		27,92	36,55	19,35	0,6	
16/759	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32		163,65	0,02	1,2	0,04	0,37		11,42	140,73	20,7	0,13	
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45		168,45	0,06	0,00	0,00	0,02		4,86	37,17	21,12	4,27	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07		61,15	0,00	1,5	0,00	0,00		6,65	9,01	4,82	0,89	
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87		80,82	0,05	0,00	0,00	0,00		90	19,5	3,9	0,36	
	Итого за Завтрак	544	21	17,02	73,05		528,77	0,17	8,75	0,16	4,44		140,85	242,96	69,89	6,25	
Обед																	
акт	Салат из соленых огурцов, зеленого горошка с луком репчатым	60	0,86	3,07	2,3		41,4	0,03	4,35	0,01	0,03		16,01	23,21	10,21	0,44	
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56		77,22	0,05	25,38	6,57	0,75		40,84	41,08	17,93	0,67	
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/50	6,31	1,72	7,35		70,12	0,09	2,51	0,18	0,37		25,67	68,71	15,47	0,59	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4		137,25	0,14	18,16	0,00	0,04		36,98	86,6	27,75	5,05	
349	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,66	0,09	32,01		132,8	0,00	0,73	0,00	0,00		32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2		118,17	0,16	0,08	0,00	0,00		108	34,8	13,2	1,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64		77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12	0,85	
	Итого за Обед	786	19,34	17,42	104,46		654,63	0,6	51,33	6,76	1,19		319,98	315,34	114,02	9,74	
	Итого за день	1330	40,34	34,44	177,51		1183,4	0,77	60,08	6,92	5,63		460,83	558,3	183,91	15,99	

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

А.О.Ушаков/

" 28 апреля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96		55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79		
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58		388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37		
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53		128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87		80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		540	23,52	14,39	107,94		653,15	0,26	14,17	32,4	1603,2	181,14	276,67	91,14	3,55		
Обед																	
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23		96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42		
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,8	4,8	10,9		94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86		
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98		184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83		
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83		231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76		88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2		118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64		77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед		787	32,31	28,58	126,54		891,3	0,97	122,29	7,28	3,13	374,94	423,03	137,62	9,25		
Итого за день		1327	55,83	42,97	234,48		1544,45	1,23	136,46	39,68	1606,3	556,08	699,7	228,76	12,8		

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

А.О.Ушаков/

" 28 апреля 2021 г.



Приемное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05		24	16,5	28,5	3,3	
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,28	16,5	10,93	221,34	0,29	1,34	0,02	0,22		19,86	76,04	16,76	1,32	
303/Ак	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02		8,45	108,87	72,03	2,42	
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00		14	14	8	2,8	
ПР	Батон порционный	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00		90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		630	15,77	23	82,22	599,86	0,53	24,84	0,07	0,29		156,31	234,91	129,19	10,2	
Обед																
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04		13,39	23,75	7,91	0,34	
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	5,5	5	18	139	0,1	10,2	0,13	0,73		27,93	75,74	20,04	1,03	
289	Рагу из птицы	250	13,9	11,64	24,22	257,24	0,13	17,31	0,1	2,47		29,18	184,21	55,98	2,48	
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01		14,18	4,42	5,14	0,95	
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00		108	34,8	13,2	1,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед		791	26,83	23,21	107,35	746,61	0,55	34,31	0,27	3,25		252,68	360,42	114,27	7,09	
Итого за день		1421	42,6	46,21	189,57	1346,47	1,08	59,15	0,34	3,54		408,99	595,33	243,46	17,29	

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 28 апреля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35
295/Ак	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		540	14,63	20,85	67,29	515,54	0,28	35,17	0,01	0,05	197,07	185,97	59,85	7,51
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , мясом и зеленью	10/200/1	6,68	7,38	13,29	146,3	0,25	4,73	0,01	0,73	56,74	88,68	31,16	1,84
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		791	24,71	34,52	121,31	895,97	0,73	11,78	1,21	1,32	598,78	348,25	114,67	6,63
Итого за день		1331	39,34	55,37	188,6	1411,51	1,01	46,95	1,22	1,37	795,85	534,22	174,52	14,14