

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ:

Аминева Олеся

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **весенний**Категория: **ОВЗ**

Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				День
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,1	
ПФ/2	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02				
РБ/0002	Каша гречневая тушеная с овощами	200	6,72	9,21	32,49	240	0,18	1,31	0,01		32,82	159	104,73	3,1	
X/1	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,01			66			0,1	
	Всего	Завтрак	18,13	22,49	62,7	522	0,26	1,38	0,01		123,97	159	104,73	3,1	
	Обед														
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0	
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,1	
00077	Сметана	5	0,14	1	0,16	10		0,01	0,01		4,3	3	0,4	0,1	
C/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13			25,13	13,86	15,89	0,1	
C/66	Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,5	81	0,06	6,82			17,07	307,2	16,4	0	
C/38	Салат "Степной"	60	1	2,1	4	39	0,03	1,5			9,07		8,44	0,1	
C/00133	Плов из курицы (филе)		18,94	24,54	31,6	426	0,06	0,66	0,11		20,32	1,06	36,84	1,1	
	Всего	Обед	29,58	32,79	106,51	850	0,2	9,13	0,12		103,39	371,32	134,97	5,1	
	Всего в		день	55,28	169,21	1 372	0,47	10,5	0,13		227,36	530,32	239,69	8,1	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
2	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3		
C/291	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,52	0,02		82,76	111,25	20,23	0,66		
C/183	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	7,8	39,8	253	0,06	0,5			116,68		33,34	0,54		
PБ/500	Повидло порциями	20	0,08		11,88	48		0,04			2,46	1,57	1,22	0,23		
X/1	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,01			66			0,01		
Всего		Завтрак	11,93	12	90,43	518	0,17	16,07	0,02		291,9	129,32	68,29	4,74		
Обед																
C/53	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	1,7	4,8	12,3	104	0,06	5,36			9,03	287,8	13,49	0,67		
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5		
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95		
00077	Сметана	5	0,14	1	0,16	10		0,01	0,01		4,3	3	0,4	0,01		
C/24	Салат из свеклы	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	0,75			13,76	614,55	7,47	0,48		
У/ТТК-4	Напиток витаминизированный Витоша	200			4,1	16	0,4	28	170	3,3	250		14			
Ш/ТТК60	Картофель тушеный	200	3,92	15,28	28,99	269	0,17	15,71			35,67	108,17	45,58	1,74		
ПТТК/7	котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96			0,64		
Всего		Обед	23,38	33,82	100,28	804	0,8	77,8	170,01	3,3	368,22	1 059,72	137,94	5,99		
Всего в			день			45,82	190,71	1 322	0,97	93,86	170,03	3,3	660,12	1 189,04	206,23	10,73

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
Ш/364	Соус томатный	30	0,39	1,19	2,39	22	0,01	1,92	0,01		4,78	8,17	4,17	0,15	
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61	
Ш/212	Макаронные изделия отварные	200/5	7,28	6,47	43,34	265	0,08		0,04		12,61	63,51	9,97	1,01	
ТПФ/511	Биточки из мяса цыпленка (2 вариант)	60	13,5	11	10,8	154					3,4		6,08	0,4	
X/1	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,01			66			0,01	
Всего		Завтрак	23,86	18,96	87,44	578	0,13	3,53	0,05		107,91	90,82	30,66	4,18	
Обед															
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5	
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95	
00077	Сметана	5	0,14	1	0,16	10		0,01	0,01		4,3	3	0,4	0,01	
Ш/0065	суп крестьянский с крупой	200	1,68	4,08	9,92	84	0,03	6,4			18,66		13,74	0,51	
PБ/92	Жаркое по-домашнему	200	21,07	31,2	18	348	0,16	8,36			24,03			3,81	
PБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01	
Ш/0140	Капуста тушеная	60	1,3	1,63	5,67	42	0,02	9,89			31,03	20,2	11,78	0,46	
Всего		Обед	31,39	38,93	85,3	724	0,26	24,66	0,01		105,65	69,4	82,92	7,25	
Всего в			день			57,89	172,74	1 302	0,39	28,19	0,06	213,56	160,22	113,58	11,43

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

1	2	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6									
	Завтрак													
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
Ф00014	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		38	0,01	0,06	0,02		93	65	4,5	0,08
C/198	Каша пшённая жидкая на молоке	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,53			128,82		45	1,17
Ф00633	йогурт	100	5	3,2	3,6	34	0,04	0,72	0,02	0,2	108	88,2	13,5	0,09
РБ/268	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,2	25		1,12			2,63	0,08		
X/1	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,01			66			0,01
Всего		Завтрак	17,02	22,75	55,38	464	0,24	2,44	0,08	0,2	400,85	156,28	63	1,37
	Обед													
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
C/55	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	9,69	24,16	63,24	509	0,22	43,89			175,65	245,57	105,56	5,51
Ш/0175	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,06	4,63	51,62	227	0,26		0,01		19,25	225,21	150,33	6,23
У/ТТК-7	Огурец соленый (порциями)	25	0,23	0,03	0,71	4	0,01	1,2			6,08	10,97	3,65	0,16
РБ/0091	гуляш из отварного мяса	80	22,72	24,96	5,92	339	0,07	1,76			19,54			3,14
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
Всего		Обед	47,9	54,8	173,04	1 318	0,61	46,85	0,01		248,15	527,95	316,53	17,5
Всего в		день	77,55	228,42	1 782	0,84	49,29	0,09	0,2	649	684,23	379,53	18,87	

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
Ш/138	Картофельное пюре	200	4,09	6,55	26,73	185	0,13	11,32	0,02		38,84	0,54	30,98	1,13
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
ПТТК/06	тефтели из говядины с рисом	60	9,17	6,4	10,05	134	0,01	2,44	0,01		9,58	6,68	18,9	0,77
X/1	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,01			66			0,01
Всего		Завтрак	15,31	13,27	57,03	405	0,17	13,77	0,03		114,55	7,22	49,88	1,92
	Обед													
Я/92	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,84	11,2	2,48	158	0,03	0,14	0,02		8,02	93,44	16,48	1,73
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
C/67	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	0,04	3,99			26,78	0,84	22,37	1,12
Ш/047	Икра морковная	80	1,3	5,7	6,6	83	0,03	2,43			18,49	56	23,68	0,61
Ш/178	каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,8	4,8	36,3	215	0,13				46,17		27,9	1,03
РБ/268	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,2	25		1,12			2,63	0,08		
Всего		Обед	27,97	26,84	105,13	781	0,28	7,68	0,02		129,59	196,56	147,43	6,94
Всего в		день	40,11	162,16	1 186	0,45	21,45	0,05		244,14	203,78	197,31	8,86	

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
В/194	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184	0,06	0,55			127,26		17,43	0,32
Ш/264	ватрушка с творогом	70	8,6	5,48	29,18	183	0,05	0,05			45,9		10,73	0,6
РБ/267	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25			52,81			0,07
Х/1	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,01			66			0,01
Всего		Завтрак	17,1	22,3	71,33	535	0,15	0,86	0,04		294,37	3	28,16	1,02
Обед														
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
00077	Сметана	10	0,28	2	0,32	20		0,03	0,02		8,6	6	0,8	0,02
С/52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,33	4,27	6,8	75	0,04	9,6			25,45		15,28	0,56
С/24	Салат из свеклы	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	0,75			13,76	614,55	7,47	0,48
Ш/0175	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,06	4,63	51,62	227	0,26		0,01		19,25	225,21	150,33	6,23
У/ТТК-4	Напиток витаминизированный Витоша	200			4,1	16	0,4	28	170	3,3	250		14	
ТПФ/511	Биточки из мяса цыпленка (2 вариант)	60	13,5	11	10,8	154					3,4		6,08	0,4
Всего		Обед	31,07	27,8	120,09	763	0,76	38,38	170,03	3,3	347,96	891,96	250,96	10,14
Всего в		день	50,1	191,42	1 298	0,91	39,24	170,07	3,3	642,33	894,96	279,12	11,16	

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
РБ/ТТК1	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	7,2	6	38,4	276	0,18	10,17			107,91			1,88
ПТТК/7	котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96			0,64
21	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	10			16	11	9	2,2
Х/1	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,01			66			0,01
Всего		Завтрак	19,37	13,56	76,73	540	0,36	48,14			218	11	9	4,74
Обед														
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
С/55	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	9,69	24,16	63,24	509	0,22	43,89			175,65	245,57	105,56	5,51
П/041	салат "Студенческий"	80	2,88	8,4	6,64	114	0,07	4,18			15,45		17,18	0,68
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
ПФ/71	усбосмак	100	9,09	15,21	32,66	303		5,94			19,9		19,92	1,12
ЯТК/1	говядина для супа	15	4,7	0,9		62				0,1	1,38	22,1	26,6	0,4
Всего		Обед	33,56	49,69	154,09	1 227	0,34	54,01		0,1	240,01	313,87	226,25	10,17
Всего в		день	63,25	230,82	1 767	0,69	102,14			0,1	458,01	324,87	235,25	14,91

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Ф00326	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
Ш/0124	Сосиски отварные	40	3,81	8,27	0,3	91	0,01				8,75	64,9	5,07	0,61

Ш/212	Макаронные изделия отварные	200/5	7,28	6,47	43,34	265	0,08		0,04		12,61	63,51	9,97	1,01
РБ/267	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25			52,81			0,07
Х/1	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,01			66			0,01
Всего		Завтрак	19,59	21,11	62,54	521	0,16	0,26	0,14		162,17	205,21	19,84	2,7
		Обед												
0002	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,04				10	46,2	33,49	0,5
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	3,3	0,6	17,05	87					17,5		23,5	1,95
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
У/ТТК-7	Огурец соленый (порциями)	60	0,55	0,07	1,7	10	0,02	2,88			14,59	26,33	8,76	0,38
Ш/ТТК06	Рагу из птицы (филе)	70/150	18,43	19,68	19,14	328	0,15	11,18	0,04		37,43	199,74	42,59	2,37
Ш/059	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2	15,04	89	0,06	5,28			10,7	53,32	16,42	0,69
Всего		Обед	28,98	22,75	98,09	717	0,29	20,94	0,04		111,34	344,73	135,21	8,5
Всего в			день											
			489,18	527,17	1 885,6	13 930	6,31	409,15	340,8	7,1	4 369,58	5 920,38	2 301,0	118,88
Среднее за период			48,92	52,72	188,56	1 393	0,63	40,91	34,08	0,71	436,96	592,04	230,11	11,89