

Утверждаю:

Директор

ООО «РКЦ»



/П.В.Воробьев/

«04» января 2022 г.

Согласовано:

Директор школы



Семер
/П.В.Семерова/
«14» января 2022 г.

*составил Кушнинаева Е.А. Актел-
18.01.2022г.*

**Примерное двухнедельное меню рациона
питания для учащихся индивидуальное(диета №9)
общеобразовательных учреждений
Сергиевского района
Самарской области**

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

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуаль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
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 свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/1	1,87	5,86	8,44	99,84	0,05	0,05	13,16	204,72	0,00	308,2	41,7	44,66	19,86	0,73	74,22	4,57	17,18
105	Фрикадельки мясные (паровые)	90	28,64	63,08	1,64	693,82	0,98	0,00	1,64	0,32		0,00	55,48	340,44	50,4	3,84			
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
48 (АК)	Компот из изюма б/с	200	0,36	0,07	29,85	121,47	0,03	0,00	5,23	0,00		0,00	16,42	25,82	8,42	0,66			
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,00	0,16	0,00		66,4	29,2	50	16	1,13			
Итого за Обед		796	38,38	79,25	84,71	1212,97	1,27	0,07	24,39	218,54	0,07	423,07	184,35	578,14	115,45	7,34	127,02	15,56	17,3
Итого за день		796	38,38	79,25	84,71	1212,97	1,27	0,07	24,39	218,54	0,07	423,07	184,35	578,14	115,45	7,34	127,02	15,56	17,3

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

День: 2
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: индивидуаль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/2	1,96	4,06	11,44	90,18	0,06	0,00	9,34	0,00		0,00	17,14	34,41	14,16	0,54			
288	Птица отварная	50	10,99	9	0,18	125,68	0,05	0,00	0,2	0,02		0,00	27,6	61,25	2,7	0,74			
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	0,07	0,00	79,54	0,11		0,00	88,12	61,03	31,27	1,24			
	Компот без сахара	200	0,51	0,00	10,26	45,77	0,00	0,01	0,46	0,00		133,4	51,06	17,71	6,9	1,38			
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,00	0,16	0,00		66,4	29,2	50	16	1,13			
Итого за Обед		702	20,72	23,95	57,8	532,4	0,36	0,03	91,98	0,81	0,00	336,2	268,8	247,1	82,32	5,78	73,91	0,35	10,03
Итого за день		702	20,72	23,95	57,8	532,4	0,36	0,03	91,98	0,81	0,00	336,2	268,8	247,1	82,32	5,78	73,91	0,35	10,03

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: индивидуаль

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
49	Салат "Витаминный" с маслом раст, б/с	60	0,86	3,69	6,52	62,73	0,02	0,02	5,22	240,62	0,00	85,01	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
9	Колбаса вареная (порциями)	50	6,85	11,4	0,00	130	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	14,5	89	11	0,85				
303/Ак	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71
387	Напиток из смородины б/с	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	0,01	8			28,96	12,96	3,2	4,6	0,14			
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 Обед		706	16,91	24,6	80,74	582	0,35	0,26	20,9	423,39	0,19	534,62	104,57	279,76	113,38	4,63	147,69	7,81	43,89
Итого за день		706	16,91	24,6	80,74	582	0,35	0,26	20,9	423,39	0,19	534,62	104,57	279,76	113,38	4,63	147,69	7,81	43,89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: индивидуаль

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
70	Огурец порционно	60	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3			
101	Суп картофельный с геркулесовой крупой с зеленью	200/1	1,74	2,14	16,02	90,32	0,08	0,00	13,2	0,00		0,00	16,56	50,59	20,18	0,73			
301	Кнели куриные паровые	80	16,36	12,39	5,61	199,34	0,07	0,00	0,00	0,05		0,00	23,2	135,55	18,62	1,15			
198	Горох отварной	150	13,47	4,44	31,38	219,17	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	96,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5
	Чай б/с	200	0,4	0,1	10,03	40,18	0,00	0,00	0,2	0,00		0,00	10,1	16,48	8,8	1,67			
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,00	0,16	0,00		66,4	29,2	50	16	1,13			
Итого за Обед		731	35,67	20,45	84,84	663,47	0,73	0,09	15,01	18,29	0,07	628,47	190,9	471,94	134,9	9,15	55,93	8,07	18,5
Итого за день		731	35,67	20,45	84,84	663,47	0,73	0,09	15,01	18,29	0,07	628,47	190,9	471,94	134,9	9,15	55,93	8,07	18,5

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

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуаль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой и м/ растительным	60	0,97	6,15	5,49	81,19	0,03	0,02	3,11	300,93	0,00	122,1	18,7	27,75	12,91	0,4	36,74	0,07	13,57
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	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36
268	Шницель из мяса	50	6,71	15,83	6,63	195,83	0,26	0,00	1,22	0,02	0,00	10,63	73,59	14,94	1,09				
302	Каша пшеничная вязкая	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
Акт	Напиток фруктовый б/с	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0,00	10,73	0,00	0,00	7,42	4,77	4,23	0,37				
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 Обед		707	16,28	30,11	86,91	683,93	0,45	0,21	23,02	496,05	0,17	464,37	125,25	263,46	76,25	4,71	147,84	27,29	41,83
Итого за день		707	16,28	30,11	86,91	683,93	0,45	0,21	23,02	496,05	0,17	464,37	125,25	263,46	76,25	4,71	147,84	27,29	41,83

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуаль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
102/А	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33
105	Срикадельки мясные (паровые)	90	28,64	63,08	1,64	693,82	0,98	0,00	1,64	0,32	0,00	55,48	340,44	50,4	3,84				
303/А	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71
342	Компот из свежих яблок б/с	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,00	0,9	0,00	0,00	0,00	14,18	4,42	5,14	0,95			
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,00	0,16	0,00		66,4	29,2	50	16	1,13			
Итого за Обед		741	39,41	76,07	83,24	1181,23	1,33	0,14	15,84	295,89	0,07	534,22	172,16	541,54	159,02	8,95	145,82	6,23	33,46
Итого за день		741	39,41	76,07	83,24	1181,23	1,33	0,14	15,84	295,89	0,07	534,22	172,16	541,54	159,02	8,95	145,82	6,23	33,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: индивидуаль

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком и м/растительным	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 свеклы 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	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
260	Гуляш из отварной свинины	50/50	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82
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
ПР	Сок 0, 200 г. т/п (томатный)	1	1	0,2	20,2	92	0,1	0,00	4	0,00		0,00	14	14	8	2,8			
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,00	0,16	0,00		66,4	29,2	50	16	1,13			
Итого за Обед		557	16,94	30,16	71,81	628,36	0,59	0,14	17,94	179,44	0,07	464,47	114,69	308,03	63,5	6,54	149,18	14,84	31,33
Итого за день		557	16,94	30,16	71,81	628,36	0,59	0,14	17,94	179,44	0,07	464,47	114,69	308,03	63,5	6,54	149,18	14,84	31,33

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: индивидуаль

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	60	0,74	3,05	4,1	44,07	0,04	0,00	2,85	0,00		0,00	29,07	31,35	21,66	0,4			
86	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,69	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
268	Шницель из мяса	50	6,71	15,83	6,63	195,83	0,26	0,00	1,22	0,02		0,00	10,63	73,59	14,94	1,09			
198	Горох отварной	150	13,47	4,44	31,38	219,17	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	96,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5
48 (АК)	Компот из изюма б/с	200	0,36	0,07	29,85	121,47	0,03	0,00	5,23	0,00		0,00	16,42	25,82	8,42	0,66			
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 Обед		707	26,23	28,68	104,27	777,19	0,84	0,26	15,71	179,1	0,19	877,75	191,8	413,65	135,89	7,5	95,99	12,03	50,69
Итого за день		707	26,23	28,68	104,27	777,19	0,84	0,26	15,71	179,1	0,19	877,75	191,8	413,65	135,89	7,5	95,99	12,03	50,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуаль

№ рецепта	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	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед																				
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	
99	Суп из овощей с зеленью	200/2	1,65	5,07	10,46	94,28	0,07	0,00	17,02	0,01		0,00	31,1	45,42	18,02	0,69				
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стученным	150/30	0,28	8,22	58,57	378,42	0,09	0,19	0,42	19,59	0,26	16,22	46,79	92,42	32,11	0,88	39,14	2,52	33,87	
342	Компот из свежих яблок б/с	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,00	0,9	0,00		0,00	14,18	4,42	5,14	0,95				
ПР	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	134,58	0,11	0,00	0,00	0,00		0,00	21	94,8	28,2	2,34				
Итого за Обед		652	15	20,25	126,91	751,1	0,28	0,2	18,34	46,6	0,39	163,71	215,18	339,67	83,47	4,88	39,14	2,61	33,87	
Итого за день		652	15	20,25	126,91	751,1	0,28	0,2	18,34	46,6	0,39	163,71	215,18	339,67	83,47	4,88	39,14	2,61	33,87	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуаль

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
67	Винегрет овощной с маслом рас	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
243/75	Сосиски отварные с соусом	60/60	6,56	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
171	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,36	4,86	25	163,55	0,16	0,00	0,00	0,02		0,00	16,85	90	31,48	1,07			
	Чай б/с	200	0,4	0,1	10,03	40,18	0,00	0,00	0,2	0,00		0,00	10,1	16,48	8,8	1,67			
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 Обед		751	19,15	29,54	76,29	647,59	0,37	0,19	8,11	281,89	0,12	499,39	118,19	317,4	96,97	6,08	111,64	4,54	41,99
Итого за день		751	19,15	29,54	76,29	647,59	0,37	0,19	8,11	281,89	0,12	499,39	118,19	317,4	96,97	6,08	111,64	4,54	41,99