

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

Виктория Буше
" 01 " 2024 г.

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"

Виктория Буше
" 01 " 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей ОВЗ

2023 - 2024 гг.

Возрастная категория:
дети 12 и старше
Рацион:

Сезон: Весна

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное Меню и пещевая Ценность приготовляемых блюд(лист 1)
 Рацион: двухразовое питание
 Возраст: 12 и старше

Приложение 2 к СанПинН.3/2.4.3590-20

Неделя : 1

Сезон : Весна

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	250	7,6	5	46,2	260,3	0,275	2,6	40	1,07	277	394,2	99,5	2,6							
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24							
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	159	132	29,33	2,4							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44							
75	Дюблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65							
	Итого за Завтрак		21,54	14,7	121,8	682,95	0,415	11,7	92	2,2	642	711,7	165,8	8,53							
	Обед																				
71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,04	10	88,4	0,4	23	42	14	14,1							
102	Суп картофельный с горохом и мясом (свинина)	250	6	3,4	12,9	112,8	0,2	3,6	0	0,1	65,6	262,4	38,4	0,8							
282	Оладьи из печени с маслом сливочным	100	16,8	20,5	6,8	298,1	0,22	86,6	72	0	21,7	16,7	248,2	12,6							
309	Макароньы отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,2	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96							
ПР	Хлеб пшеничный	10	1,58	0,2	9,66	23,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	68,97	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24							
	Итого за обед		34,7	33,9	133,1	955,93	0,61	101	160	3,66	144	468,3	359,2	30,8							
	Итого за день		56,24	48,7	254,9	1638,88	1,025	113	252	5,86	786	1180	525	39,4							

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ "

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 2)
 Рацион: двухразовое питание

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возраст: 12 и старше

День: вторник

Неделя : 1

Сезон : Весна

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
223	Запеканка творожная со стущеным молоком	200	22,9	33,5	19,8	295	0,1	2,03	0,2	0,2	418	451,5	191,7	0,8		
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
ПР	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1		
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3		
	Итого за Завтрак		27,5	41,6	72,23	678,62	0,2	10	41,2	0,7	467	550,5	233,9	5,3		
Обед																
52	Салат из свежеты отварной	100	1,4	6	8,26	92,8	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32		
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	250	3	5	25,7	165,5	0	8	0	0,3	52,8	102	44,1	1		
260	Гуляш из мяса (говядины) в соусе	100	12,9	12	4,5	208,12	0	1	0	1,1	13,7	140,1	17,7	1,9		
312	Картофельное пюре	180	4,5	1,6	31,7	162	0,2	8	10,8	0,2	58,3	120,9	43,2	1,5		
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79,05	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого за обед		27,8	25,5	139,3	955,47	0,31	26,4	10,8	4,8	287	499,7	197,3	8,52		
	Итого за день		55,3	67,1	211,5	1634,09	0,51	36,4	52	5,5	754	1050	431,2	13,8		

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пецевая Ценность приготовляемых блюд(лист 3)
 Рацион: двухразовое питание
 Возраст: 12 и старше

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда
 Неделя : 1

Сезон : Весна

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витаминный(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	т	к	с		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
204	Макаронны отварные с сыром	210	13,4	15,8	34	350,91	0,06	0,1	116	2,6	251	171,7	17,1	1,1							
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7							
ПР	Хлеб ржаной	40	1	0,1	7,6	138	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4							
376	Чай Каркаде	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13							
341	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3							
	Итого за Завтрак		18,53	16,4	76,57	677,21	0,16	6,37	120	2,8	316	279,8	65,13	4,63							
	Обед																				
67	Салат картофельный с зел горошком	100	1,7	6,1	9,1	82,8	0	13	0	6,5	15,8	47,1	0,7	0,6							
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом	250	2,1	7	9,8	120,3	0	11,3	0	2,3	41,3	54,3	26,1	0,7							
234	Котлеты рыбные с соусом молоч.	100	11,3	5,3	13,5	147,6	0,1	0,4	9	2,4	72	333,9	28,8	1,1							
304	Рис отварной с маслом	180	4,3	6,3	43,9	251,6	0,02	0	0	0,02	1,63	73,08	19,5	0,5							
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6							
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7							
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6							
	Итого за обед		26,5	25,7	147,8	945,6	0,32	135	9	12	179	636,4	124,1	5,8							
	Итого за день		45,03	42,1	224,4	1622,81	0,48	141	129	14,8	495	916,2	189,2	10,4							

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пещевая ценность приготовляемых блюд(лист 4)
 Рацион:двухразовое питание

Приложение 2 к СанПиН2.3/2.4.3590-20

Возраст:12 и старше

День:четверг

Неделя :1

Сезон :Весна

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный(мг)										Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
183	Каша жидкая гречневая на молоке	200	12,1	13,2	64,6	404,4	0,4	1,2	0,4	0,5	263	366,6	73,7	5,3							
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4							
П.Р	Хлеб ржаной	10	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4							
15	Сыр	20	2,6	1,5	0	70	0	0	0,1	0	50	30	2,8	0							
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41							
75	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65							
Итого за Завтрак																					
Обед			19,32	16,7	107,1	675,9	0,46	10	10,5	0,65	465	546,7	116,7	8,16							
21	Салат из солёных огурцов	100	1	5	6	72	0,01	10,1	1,8	0	24,6	8,6	4,6	0,6							
88	Ши из свежей капуста с картофелем, мясом и сметаной	250	3,75	8,25	16,2	120,5	0,1	44,5	0,75	2,3	49,6	68	22,2	1,3							
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	280	20,6	25,9	11,2	563,09	0,3	5,9	24,8	0,1	52,6	131,7	351,5	4,7							
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4							
П.Р	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8							
389	сок персиковый	200	0,2	0,1	14,3	65	0	0	0	0	2	2	1	0							
Итого за обед																					
			29,35	39,8	74,5	942,29	0,51	60,5	27,4	2,4	148	280,3	404,5	7,8							
Итого за день																					
			48,67	56,4	181,6	1618,19	0,97	70,5	37,9	3,05	613	827	521,1	16							

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

5 день

Примерное меню и пещевая ценность приготавливаемых блюд(лист 5)
 Рацион: двухразовое питание

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возраст: 12 и старше

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Весна

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	г	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
175	Каша пшеничная молочная с маслом	210	6,08	11,2	6,79	260	0,1	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3							
ПР	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	45,98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24							
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0							
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	27,5	144	0	1	0	0	119	124,1	14,7	0,5							
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44							
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6							
Итого за Завтрак																					
Обед			16,58	23,4	94,5	681,84	0,18	12,9	112	2,28	240	360,3	106,6	4,08							
59	Салат из отварной моркови с курагой	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,2	33,98	24	1,32							
98	Суп крестьянский с крупой перловой и мясом	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	0	0	49,3	222,5	26,5	0,78							
268	Котлеты рубленые из мяса	100	8,5	19,3	10,9	253,75	0,23	2,9	15,6	0,37	34,9	114,8	37,65	1,38							
309	Макаронные отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	0,07	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9							
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3							
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22							
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24							
Итого за обед																					
			22,52	37,1	121,8	956,99	0,49	79,3	15,6	6,02	157	495,9	130,8	66,1							
Итого за день																					
			39,1	60,6	216,3	1638,83	0,67	92,2	127	8,3	397	856,2	237,4	70,2							

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

6 день

Примерное меню и пещевая ценность приготовляемых блюд(лист 6)
 Рацион:двухразовое питание

Приложение 2 к СанПинН2.3/2.4.3590-20

Возраст:12 и старше

День:понедельник

Неделя : 2

Сезон :Весна

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминны(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
212	Омлет натуральный сзел.горош	200	15,5	21	10	318,1	0	0	0,2	0,6	338	221,6	16,3	1,4		
П.Р	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
377	Йогурт 2,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,8	18,75	0,13		
338	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1		
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	1	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за завтрак			25,13	23,8	69,68	668,38	0,14	8,75	13,7	1	539	436,4	77,25	6,03		
Обед																
52	Салат из свежкы отварной	100	1,4	6	8,26	92,8	0,01	6,65	0	3,1	35,4	20,69	40,6	1,32		
96	Рассольник Лененградский с мясом и сметаной	250	3,6	7,2	27,7	185	0,1	14,1	0	2,6	32,1	130,3	39	1,7		
255	Печень по-строгановски	100	18	12,3	7,6	219	0,25	16,7	7,2	4,1	18	310,3	20,1	6,7		
302	Греча рассыпчатая	180	5,4	6,1	26,2	181,8	0,1	0	0	1,6	21,6	129,6	88,2	2,88		
348	Компот из кураги	200	0,2	0,1	29,6	115,8	0	0	0	1,1	33	29	21	0,1		
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
Итого за обед			32,4	32,2	126,2	950,6	0,56	37,5	7,2	12,5	159	689,9	234,1	13,9		
Итого за день			57,53	56	195,8	1618,98	0,7	46,2	20,9	13,5	699	1126	311,4	19,9		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд(лист 7)
 Рацион:двухразовое питание

Приложение 2 к СанПиН-2.3/2.4.3590-20

Возраст:12 и старше

День:вторник

Неделя : 2

Сезон :Весна

№ рецеп	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины(мг)						
			Б	Ж	У	т	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
222	Пудинг из творога запечённый	200	26,6	19,1	34,3	451,6	0,1	0,2	98,3	1,6	94	391,6	42,5	1,5		
П.Р	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,6	79	0	0	0	0	11,5	28	10,7	0,4		
376	Чай каркаде с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
341	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43	0	6	4	0,2	34	23	13	0,3		
П.Р	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
Итого за Завтрак																
Обед			31,3	19,8	69,2	682,6	0,2	6,2	102	1,8	165	506,7	80,7	3		
67	Салат картофельный с зел горошком	100	1,7	6,1	9,1	82,8	0	13	0	6,5	15,8	47,1	0,7	0,6		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	3,7	8,2	16,2	136,5	0,1	44,5	0,7	2,3	59,6	68	22,2	1,3		
233	Рыба запечёная в молочном соусе	100	12,8	12	6	166,5	0	1	0	1	13,7	182	26	1		
304	Рис отварной с маслом	180	4,3	6,3	43,9	251,6	0,02	0	0	0,02	1,6	73,08	19,5	0,5		
348	Компот из изюма	200	1	0,1	34,2	113	0	0	0	1,1	33	29	21	0,7		
П.Р	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0	0	0	0	77	28	10,7	0,4		
П.Р	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	138	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8		
Итого за обед																
			27,3	33,2	136,2	941,1	0,22	58,5	0,7	10,9	212	469,2	114,6	5,3		
Итого за день																
			58,6	53	205,4	1623,7	0,42	64,7	103	12,7	377	975,9	195,3	8,3		

ООО "ВИКТОРИЯ БУШЕ"

8 день

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пешевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Район: двухразовое питание

День: среда

Сезон: Весна

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250	5,5	7,2	4	250	0,1	0	0	2,7	30	45	12,5	0,5				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	79	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7				
ПР	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8				
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2				
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0					
75	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65				
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,4	0	0	34	50	0	0				
	Итого за Завтрак		16,64	23,2	66,48	684,68	0,33	8,04	92	3,05	277	290,3	56,75	3,85				
	Обед																	
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	0	99,8	1,4	0,8	0,7	0,01	17,3	104,3	20	26				
112	Суп с вермишелью, картошкой и мясом	250	3	5	25,7	165,5	0	8	0	0,4	42,3	102	44,1	1				
259	Жаркое по-домашнему из свинины	280	19	20,8	15,7	457,25	0,35	24,4	0	1,4	45,5	222,6	49,3	0				
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0	2,7	0	0,1	14,8	6,2	12	0,8				
П.Р	Хлеб пшеничный	10	1,8	0,2	11,6	26,35	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4				
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8				
	Итого за обед		27,1	26,7	95,4	962,4	1,85	35,9	0,7	1,91	139	505,1	150,6	29				
	Итого за день		43,74	49,9	161,9	1647,08	2,18	43,9	92,7	4,96	417	795,4	207,4	32,9				

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пецевая Ценность приготовляемых блюд(лист 9)

Рацион:двухразовое питание

Возраст:12 и старше

Приложение 2 к СанПиН2.3/2.4.3590-20

День:четверг

Неделя :2

Сезон :Весна

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный(мг)							Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
403	Оладьи с яблоками	200	9,48	11,5	52,92	454,3	4,08	1,08	0	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	17,4	52,6	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,6	34,5	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4		
338	Киви	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			15,21	12,4	108,4	677,4	4,18	11,4	0	7,38	52,7	141,6	84,35	8,63		
Обед																
21	Салат из солёных огурцов	100	1	5	6	72	0,01	10,1	1,8	0	24,6	8,6	4,6	0,6		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,5	2,3	15,6	114,5	0,1	6,37	0,1	0,5	25,7	116,8	23,7	1		
287	Голубцы с рисом и мясом	280	14	15,5	24,83	398,01	0,07	23,3	29,5	0	140	225	50,5	41,7		
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	105,3	0,1	0	0	0	11,5	42	16	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,1	0	0	0	23	84	29	1,6		
Итого за обед			29,6	23,8	117,9	936,2	0,38	150	31,4	1,3	238	478,4	127,8	46,2		
Итого за день			44,81	36,2	226,3	1613,6	4,56	161	31,4	8,68	291	620	212,2	54,8		

ООО " ВИКТОРИЯ БУШЕ"

Примерное меню и пещевая ценность приготовляемых блюд(лист 10)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: двухразовое питание

День: пятница

Возраст: 12 и старше

Неделя : 2

Сезон : Весна

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
174	Каша рисовая молочная, вязкая с маслом	250	7,1	12,8	51,12	350	0,07	2,1	68,5	1,07	155	42,62	187,3	0,71				
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41				
П.Р	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15,2	79,05	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8				
П.Р	Хлеб ржаной	20	1	0,1	7,6	69	0	0	0	0	5,8	21	7,3	0,4				
338	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	2,1	96	0	10	0	0,9	8	28	42	0,6				
Итого за завтрак			13,12	15,1	91,92	675,05	0,21	13,4	78,5	1,97	307	226,4	266,5	2,92				
Обед																		
63	Салат из моркови с курагой	100	1,7	1,3	16,5	85,3	0	1,9	0	1,1	41,4	44,3	63,4	0,9				
99	Суп овощной с курой	250	2,28	2,33	11,25	75,02	0,08	10,6	0	2,43	43,3	188,2	27,5	0,83				
279	Тефтели мясные в сметанном соусе	100	12,5	22,2	17	317	0	1,25	0	3,8	46,5	127,5	18,7	1,5				
321	Капуста тушёная	180	3,6	5,9	16,6	135	0,1	30,6	46,8	1,8	104	72	36	1,4				
350	Кисель клюквенный	200	0,07	0,04	23,03	138	0,004	1,8	0	0,2	10,1	5,4	2,34	0,06				
П.Р	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,2	11,6	105,4	0	0	0	0	7,7	28	10,7	0,4				
П.Р	Хлеб ржаной	40	2	0,3	15,2	103,5	0,1	0	0	0	11,5	42	14,5	0,8				
Итого за обед			23,95	32,3	111,2	959,22	0,284	46,2	46,8	9,33	265	507,4	173,1	5,89				
Итого за день			37,07	47,3	203,1	1634,27	0,494	59,6	125	11,3	572	733,8	439,6	8,81				