

Халиков Ришат Афтахович ИП

Приложение 2 к
СанПин



Руководитель
Халиков Р.А.

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

Сезон: **весенний**
Категори **ОВЗ 7-11**
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
																Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3			
РБ/267	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	0,01	0,28	0,02	0,08	55,28	43,24	8,27	0,46			
Н/39	Котлеты, биточки, шницели	90	11,3	9,4	11,9	182	0,05	0,15	0,06	0,09	34,94	114,06	24,12	0,09			
Н/24	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	30	0,93	2,25	2,46	34	0,03	1,5	0	0,03	7,57	19,88	6,25	0,23			
С/2.162	Макаронные изделия отварные	185	6,16	4,84	39,8	227	0,07	0	0,01	0,02	19,44	50,43	9,21	0,95			
Всего		Завтрак	21,61	18,22	80,4	577	0,19	1,93	0,09	0,3	123,2	255,33	67,95	2,03			
Обед																	
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3			
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35	0,02	0	0	0,05	7	1,2	9,4	0,78			
С/296	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	1,6	0	0,002	6,03	22	3,13	0,8			
Н/12,08	Плов из птицы	180	14	18	39	371	0,11	4,26	0,32	0,36	20,13	177,94	44,64	1,47			
С/24	Салат из свеклы	50	0,67	4,08	4	55	0,01	0,62	0,002	0,02	11,47	512,13	6,22	0,4			
С/65	Суп-лапша домашняя	220	2,24	4,49	10,97	94	0,02	0,53	0,01	0,03	12,34	27,52	6,67	0,4			
Всего		Обед	20,23	27,21	92,99	694	0,18	7,01	0,33	0,54	62,97	767,31	90,16	4,15			
Всего в		день	45,43	173,39	1 271	1 271	0,36	8,94	0,42	0,84	186,2	1 022,6	158,1	6,18			

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	35	2,1	0,35	17,5	82	0,03	0	0	0,08	7	32,34	23,45	0,35		
Ш/0196	Каша молочная "Дружба"	185	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,47	0,02	0,2	112,38	129,43	32,72	0,71		
Н42	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,84	56		1,22	0,002	0,02	2,73	1,18	0,77	0,05		
Н/224	Запеканка из творога	80	10,42	7,72	12,51	161	0,03	0,16	0,02	0,6	115	137,81	15,49	0,31		
Всего			18,19	15,68	73,35	508	0,16	1,85	0,04	0,9	237,1	300,76	72,43	1,42		
Обед																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3		
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35	0,02	0	0	0,05	7	32,34	9,4	0,78		
Ш/294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,2	0,02	25,13		15,89	0,52		
С/55	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79	0,03	6,38	0,09	0,03	23,6	24,55	16,29	0,77		
Ш/047	Икра морковная	80	1,3	5,7	6,6	83	0,03	2,43	0,9	0,05	18,49	56	23,68	0,61		
Н/261,2	Птица тушеная в соусе с овощами	180	16	16	19	287	0,2	7,84	0,01	0,1	44,56	197,58	49,19	2,12		
Всего			22,72	26,39	77,42	643	0,3	16,78	1,74	0,33	124,7	305,85	134,5	5,1		
Обед																
Всего в день			42,07	42,07	150,77	1 150	0,46	18,63	1,78	1,23	361,8	606,61	206,9	6,52		

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15		70	0,03	0	0	0,08		6	27,72	20,1	0,3
Н/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9		35	0	0	0	0		0,13	8	6	0,01
Н/17	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	90	11,16	17,39	11,07		245	0,05	0,9	0,06	0,09		5,14	6,64	3,4	0,17
Д175,1	каша гречневая вязкая	170	5,24	5,04	23,61		161	0,18		0,01	0,38		12,74	124,39	82,65	2,8
П/51	Маринад овощной без томата	50	0,6	4,45	4,9		62	0,02	0,88	1,4	0,02		9,55	25,55	11,31	0,24
Всего		Завтрак	18,9	27,2	64,48		573	0,23	1,78	1,47	0,19		33,56	158,75	117,4	3,52
Обед																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15		70	0,03	0	0	0,08		6	27,72	20,1	0,3
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82		35	0,02	0	0	0,05		7	32,34	9,4	0,78
С/296	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2		69	0,01	1,6	0	0,002		6,03	22	3,13	0,8
В-2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,07	15,17		88	0,05	5,28	0,05	0,05		12,39	44,2	16,73	0,71
Ш/0140	Капуста тушеная	60	1,3	1,63	5,67		42	0,02	9,89	0,24	0,04		31,03	20,2	11,78	0,46
Н37,06	Картофельное пюре	150	3,33	4,6	22,5		137	0,17	10,4	0,04	0,12		35,62	89,7	28,6	1,2
Я/9/95.	Гуляш из отварного мяса	90	14,85	13	3		194	0,05	1,42	0,25	0,16		22,3	163,39	26,11	2,37
Всего		Обед	24,91	21,94	85,36		635	0,33	28,59	0,58	0,5		120,3	367,2	115,8	6,62
Всего в		день	49,14	49,14	149,84		1 208	0,55	30,37	2,05	0,69		153,9	526	233,3	10,1

День 4

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3		
Н155,0	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80	0,02	1,6	0,6	0,05	109	85	13	1		
Н/161	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	11,21	10,18	15,53	207	0,12	8,63	0,16	0,14	70,31	184	31	1,49		
Н/15	Какао с молоком и витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	0,36	22,9	0,15	2,5	172,2	178,4	24,8	1		
Всего			20,11	16,78	64,89	502	0,51	31,53	0,91	2,77	76,31	27,72	20,1	1,79		
Обед																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3		
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35	0,02	0	0	0,05	7	32,34	9,4	0,78		
Ш/65	суп крестьянский с крупой	200	1,68	4,08	9,92	84	0,03	6,4	0,24	0,04	18,65	63	13,75	0,51		
Н/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0,13	8	6	0,01		
Н/291.	Рыба тушеная в томатном соусе	90	9	3,6	3,6	89	0,07	2,33	0,5	0,09	29,7	149,54	39,65	0,64		
П/48/1	икра свекольная	50	0,9	3,55	4,65	54	0,02	1,68	0,03	0,02	14,81	29,5	10,21	0,6		
С/2163	Макаронные изделия отварные	205	6,83	5,36	44,11	251	0,08	0	0,01	0,02	21,54	55,88	10,21	1,05		
Всего			21,63	17,15	94	618	0,23	10,41	0,78	0,3	97,83	233,14	103,3	3,89		
Всего в			день	33,93	158,89	1 120	0,73	41,94	1,69	3,07	174,1	260,86	123,4	5,68		

День 5

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3	
У/ТТК-4	Напиток витаминизированный Витоша	200			24	95	0,3	20,1	0,1	2,35	250	0	14	0,2	
Н/12,08	Плов из птицы	180	14	18	39	371	0,11	4,26	0,32	0,36	20,13	177,94	44,64	1,47	
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2	
Всего			16,2	18,7	87,8	580	0,47	34,36	0,42	2,81	292,1	216,66	87,74	3,97	
Завтрак															
Обед															
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3	
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35	0,02	0	0	0,05	7	32,34	9,4	0,78	
Я/062	суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,63	3,88	21,88	152	0,16	3,51	0,43	0,16	23,37	169,8	28,75	1,67	
Ш/47	Икра морковная	50	0,8	3,55	4,1	52	0,02	1,52	0,9	0,03	11,56	35	14,95	0,39	
Ш/0301	Птица тушеная	80	11,77	9,73	3,13	146	0,03	0,01	0,02	0,14	36,35	88,62	13,51	1,07	
РБ/135	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	133	0,13	6,2	0	0,09	14,3	75,3	28,11	1,27	
Н42	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,84	56	0	1,22	0	0,02	2,73	1,18	0,77	0,05	
Всего			24,39	21,01	87,27	644	0,37	12,46	0,02	0,57	101,3	152,52	87,48	5,53	
Всего в			день												
			Обед	24,39	21,01	87,27	1 224	0,83	46,82	0,44	3,38	393,4	369,18	175,2	9,5

День 6

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	B2		Ca	P	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	0,1	0,2		22	76,8	4,8	1	
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,2		6	27,72	20,1	0,3	
Н42	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,84	56	0	1,22	0	0,02		2,73	1,18	0,77	0,05	
Н/17	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	90	11,16	17,39	11,07	245	0,05	0,9	0,06	0,09		5,14	6,64	3,4	0,17	
Д175,1	каша гречневая вязкая	170	5,24	5,04	23,61	161	0,18	0	0,01	0,38		12,74	124,39	82,65	2,8	
Всего			23,35	27,34	63,8	595	0,24	2,12	0,17	0,89		48,61	236,73	111,7	4,32	
Обед																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08		6	27,72	20,1	0,3	
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35	0,02	0	0	0,05		7	32,34	9,4	0,78	
Я/ТТК5	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6	0	0		21,12	19,14	10,44	2,61	
Н-2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,07	15,17	88	0,05	5,28	0,05	0,05		12,39	44,2	16,73	0,71	
Н/160	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	40/160	12,46	11,31	17,26	230	0,13	9,59	0,16	0,14		78,12	184	31	1,65	
С/24	Салат из свеклы	50	0,67	4,08	4	55	0,01	0,62	0,002	0,02		11,47	512,13	6,22	0,4	
Всего			19,1	18	78,81	564	0,23	17,09	0,21			136,1	603,18	62,89	6,45	
Всего в день			45,34			1 159	0,46	19,21	0,38	0,38		184,7	839,91	174,6	10,7	

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	35	2,1	0,35	17,5	82	0,03	0	0	0,08	7	32,34	23,45	0,35		
РБ/267	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	0,01	0,28	0,02	0,08	55,28	43,24	8,27	0,46		
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2		
Н/224	Запеканка из творога	80	10,42	7,72	12,51	161	0,03	0,16	0,02	0,6	115	137,81	15,49	0,31		
Ш/181	Каша рисовая молочная вязкая	220	6,18	8,56	42,93	275	0,07	0,54	0	0,14	125,21	114,8	35,94	0,58		
Всего			20,52	18,46	93,98	626	0,17	10,98	0,04		318,4	224,39	92,14	3,9		
Обед																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3		
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35	0,02	0	0	0,05	7	32,34	9,4	0,78		
С/296	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	1,6	0	0,002	6,03	22	3,13	0,8		
С/61	Суп картофельный с клецками	200	8	7,3	9	137	0,04	3,68	0,04	0,08	8,42	279,33	12,08	0,46		
Ш/ТТК6	Рагу из птицы	200	16,76	17,89	17,4	298	0,14	10,16	0,04	0,14	34,03	181,58	38,72	2,16		
П/47/1	Икра морковная	50	0,8	3,55	4,1	52	0,02	1,52	1,44	0,05	11,55	35	14,95	0,39		
Всего			28,88	29,38	69,52	661	0,24	16,96	0,08		73,03	545,63	98,38	4,88		
Всего в			день	47,84	163,5	1 286	0,41	27,94	0,12		391,5	770,02	190,5	8,79		

День 8

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
								B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3			
Ш/0212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	0	0,08	11,31	57,31	9,07	0,92			
Н/291.	Рыба тушеная в томатном соусе	90	9	3,6	3,6	89	0,07	2,33	0,5	0,1	29,7	149,54	39,65	0,64			
Н/12	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	0,15	14	0,1	1,2	125		7				
С/24	Салат из свеклы	50	0,67	4,08	4	55	0,01	0,62	0,002	0,02	11,47	512,13	6,22	0,4			
Всего		Завтрак	18,17	12,68	70,7	478	0,33	16,95	0,6	1,2	183,4	746,69	82,04	2,26			
Обед																	
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3			
Ш/294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,2	0,02	25,13	25	15,89	0,52			
С/66	Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,5	81	0,06	6,82	0,3	0,19	17,07	61,6	16,4	0,6			
Ш/0301	Птица тушеная	80	11,77	9,73	3,13	146	0,03	0,01	0,02	0,04	36,35	88,62	13,51	1,07			
Я/40	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,75	2,59	5	46	0,04	3,21	0	0,01	10,92	21,4	10	0,36			
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35	0,02	0	0	0,05	7	32,34	9,4	0,78			
Я/176	Каша перловая рассыпчатая	154	4,6	3,6	31,7	180	0,09	8,48	0	0,01	69,56	139,8	53,9	1,57			
Всего		Обед	22,64	20,61	90,75	647	0,25	18,65	0,52	0,4	172,0	137,74	139,2	5,2			
Всего в день		день	33,29	161,45	1 125	1 125	0,58	35,6	1,12	1,6	355,5	884,43	221,2	7,46			

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08		6	27,72	20,1	0,3	
Н42	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	13,84	56	0	1,22	0,02	0,05		2,73	1,18	0,77	0,05	
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	0	0,02		16	11	9	2,2	
Д/2.10а	Плов из риса с отварным мясом	180	14,67	16,65	34,92	351	0,18	9,36	0,32	0,18		25,11	229,68	48,51	1,62	
Всего		Завтрак	16,94	17,36	73,56	521	0,24	20,58	0,34			49,84	269,58	78,38	4,17	
Обед																
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08		6	27,72	20,1	0,3	
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35	0,02	0	0	0,05		7	32,34	9,4	0,78	
С/67	Снекельник	200	1,8	4,1	11,9	95	0,04	3,99	1,66	0,59		26,78	0,84	22,37	1,12	
Ш/125	Куры отварные	80	20	16,8	0,3	232	0,05	0,76	0,03	0,14		16,44	149,76	16,78	1,58	
Ш/0140	Капуста тушеная	60	1,3	1,63	5,67	42	0,02	9,89	0,02	0,04		31,03	20,2	11,78	0,46	
Н37,06	Картофельное пюре	150	3,33	4,6	22,5	137	0,17	10,4	0,04	0,12		35,62	89,7	28,6	1,2	
Н/12	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	0,15	14	0,1	1,2		125		7		
Всего		Обед	29,65	27,67	70,89	645	0,46	39,04	1,82	1,2		247,8	198,52	116,0	5,44	
Всего в		день	45,03			1 166	0,69	59,62	2,16	1,2		297,7	468,1	194,4	9,61	

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
Н1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,07	0,02	0,03	88	60	3,5	0,1		
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3		
Н155,0	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80	0,03	1,6	0,6	0,13	109	85	13	0,1		
Ш/187.	Каша пшеничная молочная жидкая	155/4	5,81	6,85	27,4	194	0,14	0,42	1,4	0,2	100,57	148,35	44	0,92		
Н/15	Какао с молоком и витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	0,36	22,9	0,15	2,5	172,2	178,4	24,8	1		
Всего			17,03	16,4	76,76	525	0,54	23,39	2,17	2,5	194,5	87,72	23,6	1,32		
Завтрак																
Обед																
9/53	Рассольник ленинградский (с перловой)	200	1,7	4,8	12,3	104	0,06	5,36	0,02	0,08	12,04	74,2	17,99	0,67		
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3		
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35	0,02	0	0	0,05	7	32,34	9,4	0,78		
С/216	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,08	0	0,02	0,02	9,31	38,41	7,31	0,74		
Н/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0,13	8	6	0,01		
Н/39,01	Гуляш (2)	90	15,43	14	6,43	228	0,05	5,78	0,1	0,16	21,86	23,14	21,86	1,29		
П/51	Маринад овощной без томата	50	0,6	4,45	4,9	62	0,02	0,88	2,5	0,02	9,55	25,55	11,31	0,24		
Всего			26,45	28,01	88,65	730	0,17	12,02	2,62		65,89	89,27	87,97	4,03		
Всего в день			431,62	44,41	165,41	1 255	0,7	35,41	4,79	2,5	260,4	176,99	111,5	5,35		
Итого			431,62	426,19	1 585,7	1 196	5,8	324,4	15	10,51	2 759,9	5 835,0	1 789	79,9		
Среднее за период			43,16	42,62	158,54	1 196	0,58	32,45	1,49	1,05	275,9	583,5	178,9	8		

Халиков Ринат Афтахович ИП

Приложение 2 к



Халиков Р.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2х недельное)

Сезон: **весенний**
 Категория: **ОБУЧАЮЩИЕСЯ 7-11**
 Диета:

День 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Ма	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1.8	0.3	15	70	0.03	0	0	0.08	6	27.72	20.1	0.3
Н/267	Чай с молоком и сахаром	200	1.42	1.43	11.24	64	0.01	0.28	0.02	0.08	55.28	43.24	8.27	0.46
Н/39	Котлеты, биточки, шницели	90	11.3	9.4	11.9	182	0.05	0.15	0.06	0.09	34.94	114.06	24.12	0.09
Н/24	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	30	0.93	2.25	2.46	34	0.03	1.5	0	0.03	7.57	19.88	6.25	0.23
С/2162	Макаронные изделия отварные	185	6.16	4.84	39.8	227	0.07	0	0.01	0.02	19.44	50.43	9.21	0.95
Завтрак		21.61	18.22	80.4	577	0.19	1.93	0.09	0.3	123.2	255.33	67.95	2.03	

День 2

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	35	2.1	0.35	17.5	82	0.03	0	0	0.08	7	32.34	23.45	0.35
Ш/0196	Каша молочная "Дружба"	185	5.6	7.6	29.5	209	0.1	0.47	0.02	0.2	112.38	129.43	32.72	0.71
Н/42	чай с лимоном	200	0.07	0.01	13.84	56		1.22	0.002	0.02	2.73	1.18	0.77	0.05
Н/224	Запеканка из творога	80	10.42	7.72	12.51	161	0.03	0.16	0.02	0.6	115	137.81	15.49	0.31
Всего		Завтрак	18.19	15.68	73.35	508	0.16	1.85	0.04	0.9	237.1	300.76	72.43	1.42

День 3

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1.8	0.3	15	70	0.03	0	0	0.08	6	27.72	20.1	0.3
Н/266	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	0	0	0	0	0.13	8	6	0.01
Н/17	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	90	11.16	17.39	11.07	245	0.05	0.9	0.06	0.09	5.14	6.64	3.4	0.17
Д/175,1	каша гречневая вязкая	170	5.24	5.04	23.61	161	0.18	0.01	0.01	0.38	12.74	124.39	82.65	2.8
П/51	Маринад овощной без томата	50	0.6	4.45	4.9	62	0.02	0.88	1.4	0.02	9.55	25.55	11.31	0.24
Всего		Завтрак	18.9	27.2	64.48	573	0.23	1.78	1.47	0.19	33.56	158.75	117.4	3.52

День 4

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Ма	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0002	Завтрак													
H155.0	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1.8	0.3	15	0.03	0	0	0.08	6	27.72	20.1	0.3	
H161	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3.2	3.2	9.2	0.02	1.6	0.6	0.05	109	85	13	1	
H115	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	11.21	10.18	15.53	0.12	8.63	0.16	0.14	70.31	184	31	1.49	
	Какао с молоком и витаминами	200	3.9	3.1	25.16	0.36	22.9	0.15	2.5	172.2	178.4	24.8	1	
	Всего	Завтрак	20.11	16.78	64.89	502	0.51	31.53	0.91	2.77	76.31	27.72	20.1	1.79

День 5

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Ма	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0002	Завтрак													
H115.0	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1.8	0.3	15	0.03	0	0	0.08	6	27.72	20.1	0.3	
H12.08	Напиток витаминизированный Витоса	200			24	0.3	20.1	0.1	2.35	250	0	14	0.2	
H111	Плов из птицы	180	14	18	39	0.11	4.26	0.32	0.36	20.13	177.94	44.64	1.47	
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	0.03	10	0	0.02	16	11	9	2.2	
	Всего	Завтрак	16.2	18.7	87.8	580	0.47	34.36	0.42	2.81	292.1	216.66	87.74	3.97

День 6

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Ма	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
000326	Завтрак													
0002	Яйца вареные	1 шт	5.08	4.6	0.28	0.03	0	0.1	0.2	22	76.8	4.8	1	
H42	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1.8	0.3	15	0.03	0	0	0.2	6	27.72	20.1	0.3	
H17	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	13.84	0	1.22	0	0.02	2.73	1.18	0.77	0.05	
H175.1	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	90	11.16	17.39	11.07	0.05	0.9	0.06	0.09	5.14	6.64	3.4	0.17	
	Каша гречневая вязкая	170	5.24	5.04	23.61	0.18	0	0.01	0.38	12.74	124.39	82.65	2.8	
	Всего	Завтрак	23.35	27.34	63.8	595	0.24	2.12	0.17	0.89	48.61	236.73	111.7	4.32

День 7

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Ма	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0002	Завтрак													
P5/267	Хлеб пшеничный (для детского питания)	35	2.1	0.35	17.5	0.03	0	0	0.08	7	32.34	23.45	0.35	
H111	Чай с молоком и сахаром	200	1.42	1.43	11.24	0.01	0.28	0.02	0.08	55.28	43.24	8.27	0.46	
H1224	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	0.03	10	0	0.02	16	11	9	2.2	
H1181	Запеканка из творога	80	10.42	7.72	12.51	0.03	0.16	0.02	0.6	115	137.81	15.49	0.31	
	Каша рисовая молочная вязкая	220	6.18	8.56	42.93	0.07	0.54	0.01	0.14	125.21	114.8	35.94	0.58	
	Всего	Завтрак	20.52	18.46	93.98	626	0.17	10.98	0.05	0.92	318.4	224.39	92.14	3.9

День 8

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0002	Завтрак	30	1.8	0.3	15	70	0.03	0	0	0.08	6	27.72	20.1	0.3
Ш/0212	Макаронные изделия (для детского питания)	180/5	6.6	4.7	39.4	230	0.07	0	0	0.08	11.31	57.31	9.07	0.92
Н/291.	Рыба тушеная в томатном соусе	90	9	3.6	3.6	89	0.07	2.33	0.5	0.1	29.7	149.54	39.65	0.64
Н/12	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0.1		8.7	34	0.15	14	0.1	1.2	125		7	
С/24	Салат из свеклы	50	0.67	4.08	4	55	0.01	0.62	0.002	0.02	11.47	512.13	6.22	0.4
	Всего	Завтрак	18.17	12.68	70.7	478	0.33	16.95	0.6	1.2	183.4	746.69	82.04	2.26

День 9

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0002	Завтрак	30	1.8	0.3	15	70	0.03	0	0	0.08	6	27.72	20.1	0.3
Н/42	Хлеб пшеничный (для детского питания)	200	0.07	0.01	13.84	56	0	1.22	0.02	0.05	2.73	1.18	0.77	0.05
Н/111	Чай с лимоном	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0	0	0.02	16	11	9	2.2
Н/2.10a	Яблоки	180	14.67	16.65	34.92	351	0.18	0.32	0.6	0.18	25.11	229.68	48.51	1.62
	Всего	Завтрак	16.94	17.36	73.56	521	0.24	1.54	0.62	0.33	49.84	269.58	78.38	4.17

День 10

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Н/1	Завтрак	10	2.32	2.95	36	0.01	0.07	0.02	0.03	88	60	3.5	0.1	
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1.8	0.3	15	70	0.03	0	0	0.08	6	27.72	20.1	0.3
Н/155.0	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3.2	3.2	9.2	80	0.03	1.6	0.06	109	85	13	0.1	
Ш/187.	Каша пшеничная молочная жидкая	155/4	5.81	6.85	27.4	194	0.14	0.42	1.4	100.57	148.35	44	0.92	
Н/15	Какао с молоком и витаминами	200	3.9	3.1	25.16	145	0.36	22.9	0.15	172.2	178.4	24.8	1	
	Всего	Завтрак	17.03	16.4	76.76	525	0.54	23.39	1.63	2.5	194.5	87.72	23.6	1.32
	Итого		191.02	188.82	1158.5	1196	5.8	324.4	6	10.51	2759.5	835.0	1789	79.9
	Среднее за период		19.1	18.88	158.54	1196	0.58	32.45	60	1.05	275.9	583.5	178.9	8

Халиков Ришат Афтахович ИП

Приложение 2 к

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Халиков Р.А.

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

Сезон: осенний
Категори ММС 7-11
Диета:



День 1

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
0002	Завтрак	30	1.8	0.3	15	0.03	0	0	0.08	6	27.72	20.1	0.3	
Р/267	Хлеб пшеничный (для детского питания)	200	1.42	1.43	11.24	0.01	0.28	0.02	0.08	55.28	43.24	8.27	0.46	
Н/39	Чай с молоком и сахаром	90	11.3	9.4	11.9	0.05	0.15	0.06	0.09	34.94	114.06	24.12	0.09	
Н/24	Котлеты, биточки, шницели	30	0.93	2.25	2.46	0.03	1.5	0	0.03	7.57	19.88	6.25	0.23	
С/2162	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	185	6.16	4.84	39.8	0.07	0	0.01	0.02	19.44	50.43	9.21	0.95	
Всего														
	Завтрак	21.61	18.22	80.4	577	0.19	1.93	0.09	0.3	123.2	255.33	67.95	2.03	

День 2

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
0002	Завтрак	35	2.1	0.35	17.5	0.03	0	0	0.08	7	32.34	23.45	0.35	
Ш/0196	Хлеб пшеничный (для детского питания)	185	5.6	7.6	29.5	0.1	0.47	0.02	0.2	112.38	129.43	32.72	0.71	
Н/42	Каша молочная "Дружба"	200	0.07	0.01	13.84	0.03	1.22	0.002	0.02	2.73	1.18	0.77	0.05	
Н/224	Чай с лимоном	80	10.42	7.72	12.51	0.03	0.16	0.02	0.6	115	137.81	15.49	0.31	
Всего														
	Завтрак	18.19	15.68	73.35	508	0.16	1.85	0.04	0.9	237.1	300.76	72.43	1.42	

День 3

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
0002	Завтрак	30	1.8	0.3	15	0.03	0	0	0.08	6	27.72	20.1	0.3	
Н/266	Хлеб пшеничный (для детского питания)	200	0.1	0.02	9.9	0	0	0	0	0.13	8	6	0.01	
Н/17	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	90	11.16	17.39	11.07	0.05	0.9	0.06	0.09	5.14	6.64	3.4	0.17	
Д1175,1	каша гречневая вязкая	170	5.24	5.04	23.61	0.18	0.01	0.01	0.38	12.74	124.39	82.65	2.8	
П/51	Маринад овощной без томата	50	0.6	4.45	4.9	0.02	0.88	1.4	0.02	9.55	25.55	11.31	0.24	
Всего														
	Завтрак	18.9	27.2	64.48	573	0.23	1.78	1.47	0.19	33.56	158.75	117.4	3.52	

День 4

День 5

День 6

День 6

День 7

День 7

3,9

3,9

День 8

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
0002 Ш/0212 Н/291, Н/12 С/24	Завтрак	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3	
	Хлеб пшеничный (для детского питания)	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	0	0,08	11,31	57,31	9,07	0,92	
	Макаронные изделия отварные	90	9	3,6	3,6	89	0,07	2,33	0,5	0,1	29,7	149,54	39,65	0,64	
	Рыба тушеная в томатном соусе	200	0,1	8,7	8,7	34	0,15	14	0,1	1,2	125	7			
	Чай из сухой смеси с витаминами	50	0,67	4,08	4	55	0,01	0,62	0,002	0,02	11,47	512,13	6,22	0,4	
	Салат из свеклы														
	Всего	Завтрак	18,17	12,68	70,7	478	0,33	16,95	0,6	1,2	183,4	746,69	82,04	2,26	

День 9

День 9																
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0002 Н/42 Н/111 Н/2.10а	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с лимоном яблоки Плов из риса с отварным мясом	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3		
		200	0,07	0,01	13,84	56	0	1,22	0,02	0,05	2,73	1,18	0,77	0,05		
		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	0	0,02	16	11	9	2,2		
		180	14,67	16,65	34,92	351	0,18	0,32	0,6	0,18	25,11	229,68	48,51	1,62		
		Завтрак		16,94	17,36	73,56	521	0,24	1,54	0,62	0,33	49,84	269,58	78,38	4,17	
	Всего															

День 10

День 10														
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Н1 0002 Н155,0 Ш/187. Н/15	Завтрак													
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,07	0,02	0,03	88	60	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0	0	0,08	6	27,72	20,1	0,3
	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80	0,03	1,6	0,06	0,13	109	85	13	0,1
	Каша пшенная молочная жидкая	155/4	5,81	6,85	27,4	194	0,14	0,42	1,4	0,2	100,57	148,35	44	0,92
	Какао с молоком и витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	0,36	22,9	0,15	2,5	172,2	178,4	24,8	1
	Всего	Завтрак	17,03	16,4	76,76	525	0,54	23,39	1,63	2,5	194,5	87,72	23,6	1,32
	Итого		191,02	188,82	1 585,	11 96	5,8	324,4	6	10,51	2 759,	5 835,0	1 789	79,9
	Среднее за период		19,1	18,88	158,54	1 196	0,58	32,45	60	1,05	275,9	583,5	178,9	8