

Согласовано:

Согласовано:

Утверждено:

Начальник ГОУ Роспотребнадзора

Председатель родительского комитета

Директор ГЫПОУ ОП с. Камышля

№ Самарской области

Мухамед Ф.М.Мухаметзянова

Хисматов М.М.Хисматов



ОВЗ

ГЫПОУ ОП с. Камышля
м.р. Камышлинский Самарской области
Примерное меню на 10 дней

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование блюда	Выход	Цена (руб)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины, мг										
					Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E								
		1 День																						
2011	№173	Каша пшеничная молочная	150/7	9-37	8,208	9,612	48,072	312	43,308	43,932	187,764	3,18	0,156	0,000	48,000	0,000								
2007	№382	Напиток кофейный с молоком	200	6-96	3	3,75	25,02	259,22	128,47	15,7	91,86	0,18	0,04	1,31	20,01	0,000								
2004	№350	Хлеб Йогурт	50 0,45 0	2-40 48	3,80 10	0,40 6,4	24,60 7	117,20 125,6	4 244	2 30	12 192	0,2 0,2	0,02 0,08	0 1,2	0,07 40	0,4								
		печенье	00,27	2,65	4,4	8,55	35	223,5																
		Соки	200	9-12	0,6		24,6	104																
2013	№166	Суп вермишелевый с курицей	250	17-46	13,7	16,4	44,7	142,6	97	85	177	3	0,14	1	0,04	0,4								
2011	№268	Биточки	60	22-07	9,3	6,0	6,7	269,93	9	14	88	1,24	0,04	1	0,01	1,7								

Секретарь
Мухометова С.Р. Д.Н.

		ИТОГО		170-55	20,73	26,24	113,73	775,5												
		3 День																		
2011	№175	Каша рисовая	150/7	9-37	6	10,89	42,95	293,81	137,4	36,5	158,18	0,6	0,06	1,3	60					
2007	№375	Чай с лимоном	200	1-72	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0					0
		Сыррок	00,40	12-24																
		Груша	200	30-00	0,68	0,57	16,15	71,4												
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07					0,4
		Суп уха с консервами	250	13-41	1,874	2,262	13,496	41	24,360	25,120	62,180	0,960	0,1060	9,600	0,000					0,000
		Сосиска запеченная в тесте	60	27-60	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,04	1	0,01					2,0
2011	№46	Салат из белокочанной капусты	100	5-21	1,3	5,2	9,5	90	36	17	27	1,1	0,03	26	0,32					2,4
2007	№349	Компот из смеси сухофруктов+С витаминизация	200	4-28	0,06	0,40	22,86	91,68	54	8	15,4	1,26		0,4						
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07					0,4
		Печенье	00,54	4-10	4,4	8,55	35	223,5												
		Шоколад	100	35-05																
		ИТОГО		170-55	22,734	23,762	73,556	557,88												
		4 День																		
2011	№173	Каша пшеничная молочная	150/7																	
2007	№375	Чай	200	0-90	0,2	0,1	15,0	60	5	4	8	1	0	0	0					0
		Стушенное молоко	0,380	83-98																
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07					0,4
2013	№145	Ци из свежей	250/	18-03	1,95	6,49	10,12	106,69	52,35	23,92	51,78	0,78	0,06	18,82	10,02					0,000

		капусты с картофелем, сметаной и зеленью	15																					
		Яйца вареные	40	6-50	5,080	4,600	28,000	63	22,000	4,800	76,800	1,000	0,030	0,000	100,000	0,000								
2007	№382	Напиток кофейный с молоком	200	6-96	3	3,75	25,02	259,22	128,47	15,7	91,86	0,18	0,04	1,31	20,01	0,000								
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4								
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	10-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05										
		Сок	200	12-89	0,6		24,6	104																
		Груша	200	35-05																				
		ИТОГО		170-55	14,76	21,38	90,61	616,57																
		5 день																						
2011	№181	Каша манная	150/7	9-08																				
		Кисель	200	3-08			30,96	123,84	9,33	1,9		0,1												
		Сок	1,00	45-60	0,6		24,6	104																
		Сырок	00,4	12-24																				
			0																					
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4								
2013	№153	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/15	24-98	2,39	6,62	20,55	151,134	40,22	29,52	79,47	1,03	0,1	8,47	10	0,000								
2004	№455	Котлета	60	18-95	8,4	13,3	7,4	183	33	17	95	2	0,05	11	0,07	0,6								
2011	№171	Гречка рассыпчатая с маслом	200	4-70	10,620	11,460	47,832	305	31,668	248,82	168,624	5,688	0,252	0,000	48,000	0,000								
2004	№56	Салат из свежей моркови	100	5-07	1,3	5,1	11,2	96	32	36	51		1,0	0,05	5	1,54								
2004	№685	Чай	200	0-90	0,2	0,1	15,0	60	5	4	8	1	0	0	0	0								

2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Апельсин	200	35-05												
		ИТОГО		170-55	26,71	36,98	218,666	912,334								
		6 день														
	№267	Каша геркулесовая	150/7	9-58	5,62	4,42	37,95	214,35	0,17	0	0,03	0,5	16	54	153	1,6
		Какао с молоком	200	7-25	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
		Шоколад	100	65												
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
2013	№166	Суп вермишелевый с курицей	250	17-46	13,7	16,4	44,7	142,6	97	85	177	3	0,14	1	0,04	0,4
2004	№256	Котлета рыбная	60/5	16-05	9,97	8,08	5,92	136,98	32,61	20,25	124,37	0,69	0,05	0,075	64,58	
	№304	Рис отварной	130	6-00	4,41	6,5	34,78	215,26	7,15	26,03	74,74	0,67	0,01		32,63	
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	9-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
2007	№375	Чай витаминизированный	200	0-35	0,2	0,1	15,0	60	5	4	8	1	0	0	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Печенье		5-52	4,4	8,55	35	223,5								
		Яблоки	200	35-05												
		ИТОГО		170-55	33,01	37,53	127,41	742,50								
		7 день														
2011	№175	Каша рисовая	150/7	9-37	6	10,89	42,95	293,81	137,4	36,5	158,18	0,6	0,06	1,3	60	Каша рисовая
2007	№375	Чай с лимоном	200	1-20	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
		Повидло	0,610	64-50												0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4

2004	№109	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком и зеленью укропа	250/15	18-10	6,6	9,74	13,95	169,86	59,56	30,84	82,69	1,43	0,06	10,97	21,1	
2004	№437	Колбаса	60/5	18-00	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,004	1	0,001	2,2
2004		Макаронны отварные	200	2-50	5,6	4,8	31,9	194	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
2004	№56	Салат из свежей моркови	100	5-07	1,3	5,1	11,2	96	32	36	51		1,0	0,05	5	1,54
	№348	Компот из кураги+С витаминизация	200	10-93	1,04	0,06	30,16	125,34	41,6	23	29,2	0,7	0,02	0,8		
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Шоколад	100	35-05												
		ИТОГО		170-55	34,04	58,20	215,71	161,60								
		8 день														
		Каша ячневая молочная	150/7	10-27	4,5	8,7	27,4	287								
2004	№379	Напиток кофейный с молоком	200	6-96	3	3,75	25,02	259,22	128,47	15,7	91,86	0,18	0,04	1,31	20,01	0,000
		Сырок	0,120	36-72												
		Груша	200	30-00	0,68	0,57	16,15	71,4								
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
2002	№181	Суп рисовый с курицей	250	17-01	2,5	7,3	15,9	140	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
	№391	Сосиска	60	15-00	9,3	6,0	6,7	269,93	9	14	88	14	0,04	1	0,01	1,7
2011	№171	Гречка рассычатая с маслом	200	4-70	10,620	11,460	47,832	305	31,668	248,820	168,624	5,688	0,252	0,000	48,000	0,000
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	9-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		

