

## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181		
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8	101,82	144	15	64-30	
	550	25,58	34,67	101,82	839,42				
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
			100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
			180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
Итого за Обед	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за день	900	36,49	39,24	231,47	1451,06		71-72	
1 450	62,07	73,91	333,29	2290,48			136-02		

(лист 2)

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210		
		Салат из свежы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
		Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	570	29,42	44,29	80,68	658,54		64-30	
	Обед	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88		
	Щи из свежей капусты с картофелем.								
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229		
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128		
Итого за Обед	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за день	822	24,32	24,73	101,61	758,77		71-72	
	1 392	53,74	69,02	182,29	1417,31		136-02		

Рацион: ОБЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Творог с мажонкой с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279	
	Каша рассыпчатая речневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		570	18,04	62,14	84,46	987,1		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Макаронник с мясом.	180/90	35,57	39,68	51,06	707,77	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		890	51,23	51,87	153,97	1320,05		71-72
Итого за день		1 460	69,27	114,01	238,43	2307,15		136-02

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101		
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Завтрак		550	29,44	33,19	96,41	818,26		64-30
	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
		Плов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291	
		Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
Кофейный напиток.		200			19,96	79,8	379		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб пшеничный		40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
Итого за Обед		900	41,07	53,62	155,19	1337,71		71-72	
Итого за день		1 450	70,51	86,81	251,6	2155,97		136-02	

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Завтрак		570	35,51	25,91	124,23	892,24		64-30	
Обед	Суп картофельный с крутой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101		
	Котлеты, биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268		
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128		
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Обед	900	29,67	53,81	153,58	1248,1		71-72	
	Итого за день		1 470	65,18	79,72	277,81	2140,34		136-02

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120		
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак		550	23,63	27,42	86,74	716,7		64-30
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
		Жаркое по-домашнему	180/100	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
		Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131	
Кисель из яблок сушеных		200	0,06	0,05	31,4	127,63	354		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Итого за Обед		900	33,93	58,51	121,73	1175,83		71-72	
Итого за день		1 450	57,56	85,93	208,47	1892,53		136-02	

(лист 6)

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		550	26,47	17,62	110,24	729,46		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Обед		900	35,57	31	156,09	1078,41		71-72
Итого за День		1 450	62,04	48,62	266,33	1807,87		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным	250/20	39,46	29,85	75,6	729	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
		550	48,34	40,72	144,39	1151,7		64-30
Итого за Завтрак		250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Тефтели мясные с соусом	100	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Каша рассыпчатая ржаная с маслом	180						
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Обед		40	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за День		922	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		922	21,8	73,85	108,62	1217,91		71-72
Итого за День		1 472	70,14	114,57	253,01	2369,61		136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		530	29,67	33,87	116,64	906,26		64-30
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед	900	36,21	29,07	226,69	1333,28		71-72
Итого за день		1 430	65,88	62,94	343,33	2239,54		136-02

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Пшеница отварная с соусом.	100	24,02	30,69	1,51	377,96	288		
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Завтрак		582	37,4	46,74	109,54	1022,8		64-30
	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
		Котлеты, биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
		Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
Салат из свежель отварной с растительным маслом.		100	1,41	6,01	8,26	92,8	52		
Сок фруктовый или ягодный.		200	1	0,2	20,2	84,8	389		
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Обед	900	31,09	96,7	140,36	1572		71-72	
Итого за день		1 482	68,49	143,44	249,9	2594,8		136-02	

Неделя: 2

День: пятница

Итого за период	14 506	644,88	878,97	2604,46	21215,6		
Среднее значение за период		64,5	87,9	260,4	2121,6		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

