

## Меню приготовления блюд

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	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)	15	6,96	8,85	1,71	108	15	
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	15	0,04	0,03	1,71	7,8	338	
	Итого за Завтрак	520	22,12	29,83	97,45	764,42		91-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
Итого за Обед	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленные (огурец) (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	770	32,92	34,79	193,32	1245,57		136-02	
Итого за день	1 290	55,04	64,62	290,77	2009,99			

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Салат из свежых отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток	200					379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак	510	26,93	38,42	77	600,5		91-30	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
Итого за Обед	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	732	22,35	21,39	95,31	692,79			

(Лист 2)

Итого за день

1 242

49,28

59,81

172,31

1293,29

136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертель мясные с соусом	50/30	5,06	11,72	8,44	162,18	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,24</b>	<b>49,47</b>	<b>78,88</b>	<b>838,17</b>		<b>91-30</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Макаронник с мясом	150/90	31,61	35,27	45,38	629,13	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>45,65</b>	<b>45,11</b>	<b>142,47</b>	<b>1187,92</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>60,89</b>	<b>94,58</b>	<b>221,35</b>	<b>2026,09</b>		<b>136-02</b>

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	210	6,22	6,23	18,82	156,24	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	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)	15	6,96	8,85		108	15	
		505	25,93	29,05	92,82	752,5		<b>91-30</b>
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курлицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
Итого за Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>38,72</b>	<b>46,78</b>	<b>149,45</b>	<b>1211,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>64,65</b>	<b>75,83</b>	<b>242,27</b>	<b>1964,44</b>		<b>136-02</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	28,32	20,29	112,34	764,09		91-30
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с круглой(гчневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Ликра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		
<b>Итого за День</b>		1 270	55,16	65,79	253,89	1876,15		136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120		
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	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)	15	6,96	8,85		108	15		
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389		
			705	21,43	23,91	104,07	741,5		91-30
	<b>Итого за Завтрак</b>								
	<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88		
	Жаркое по-домашнему	150/90	17,44	42,6	23,6	551,62	259		
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131		
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		770	29,48	50,34	113,73	1050,71			
<b>Итого за День</b>		1 475	50,91	74,25	217,8	1792,21		136-02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Завтрак</b>		510	24,19	15,63	102,74	671,02		91-30	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102		
	Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203		
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	47		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Обед</b>		770	31,5	25,78	142,94	959,96		
	<b>Итого за день</b>		1 280	55,69	41,41	245,68	1630,98		136-02

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным.	200/20	32,15	24,33	61,6	594	223	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	41,03	35,2	130,39	1016,7		91-30
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Винегрет овощной .	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>		792	19,62	60,62	99,54	1050,9	
<b>Итого за день</b>		1 292	60,65	95,82	229,93	2067,6		136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	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	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
	Обед	600	27,9	31,65	122,93	908,1		136-02
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Овощи соленные (огурец) (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за День		770	32,58	25,29	189,1	1137,05		
		1 370	60,48	56,94	312,03	2045,15		136-02

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 2

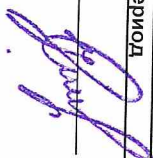
День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70/20	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Обед	542	34,27	42,81	102,06	945,02		91-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свежкы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за День		770	27,85	81,16	126,19	1361,94		
		1 312	62,12	123,97	228,25	2306,96		136-02

Среднее значение за период	1.3 U/р	5/4,87	753,02	2414,28	19012,86		
		57,5	75,3	241,4	1901,3		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор



Утвердил \_\_\_\_\_

