



Шановалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше
для школьников (ОВЗ) МБОУ Грековская ООШ
г. Миллерово



Директор МБОУ Грековская ООШ
Авраменко И.В.

2022-2023г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		455	9,81	46,49	45,95	658,33		61,01
Обед	Суп картофельный с горохом .	220	6,29	42,38	13,74	483,34	102	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	
	Соус сметанный №330	20	0,28	1	1,17	14,82	330	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		715	30,18	68,24	130,99	1297,42		85
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Суп картофельный с горохом .	220	6,29	42,38	13,74	483,34	102	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		470	13,79	45,02	91,3	862,71		30,39р
Итого за день		1 640	53,78	159,75	268,24	2818,46		176,4

(лист 2)

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
Итого за Завтрак		415	27,37	40,79	44,36	533,53		61,01
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	220	1,55	4,36	6,95	78,98	88	
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
				1,54	0,6	0,06	60,8	560

	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		727	21,9	28,37	100,38	763,37		85
Льготная категория питающихся (5-11кл)								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	220	1,55	4,36	6,95	78,98	88	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		492	8,08	7,02	57,43	340,98		30,39
Итого за день		1 634	57,35	76,18	202,17	1637,88		176,4

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1			День: среда			(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223	
	Сгущённое молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак	400	30,92	29,27	109,85	832,68		61,01
Обед	Суп картофельный с вермишелью	220	2,37	2,5	15,36	104,06	103	
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед	695	18,64	21,46	140,67	852,88		85	
Льготная категория питающихся (5-11кл)								
	Суп картофельный с вермишелью	220	2,37	2,5	15,36	104,06	103	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	470	8,83	5,19	82,04	431,69		30,39	
Итого за день	1 565	58,39	55,92	332,56	2117,25		176,4	

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1			День: четверг			(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
	Итого за Завтрак	450	15,27	22,98	60,4	526,27		61,01
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	220	1,52	4,55	10,56	89,89	82	
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	675	26,77	28,17	99,73	781,48		85
Льготная категория питающихся (5-11кл)								
	Борщ с капустой и картофелем..	220	1,52	4,55	10,56	89,89	82	
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	470	8,92	7,39	66,04	374,69		30,39
Итого за день	1 595	50,96	58,54	226,17	1682,44		176,4

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1			День: пятница			(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125	
	Овощи соленые (огурец).	25	0,1		16,25	62,5	70	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак		450	11,76	12,64	68,18	452,19	61,01
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	220	1,74	2,39	10,66	75,46	101	
	Котлеты , биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед		695	25,28	34,96	135,24	980,65	85
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Суп картофельный с крупой(ячневый)	220	1,74	2,39	10,66	75,46	101	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		470	9,24	5,03	88,22	454,83	30,39
Итого за день		1 615	46,28	52,63	291,64	1887,67	176,4	

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2			День: понедельник			(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,38	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
	Пряник ,(печенье)	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Итого за Завтрак		500	16,65	19,53	86,83	615,05	61,01
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	220	1,55	4,36	6,95	78,98	88	
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		685	23,16	39,02	104,38	885,39		85
Льготная категория питающихся (5-11кл)								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	220	1,55	4,36	6,95	78,98	188	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		470	9,05	7	84,51	458,35		30,39
Итого за день		1 655	48,86	65,55	275,72	1958,79		176,4

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2			День: вторник			(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		482	19,06	19,73	67,95	543,57	61,01	
Обед	Суп картофельный с горохом .	220	6,29	42,38	13,74	483,34	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		695	28,48	61,09	119,01	1176,03	85	
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Суп картофельный с горохом .	220	6,29	42,38	13,74	483,34	102	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		470	12,75	45,07	80,42	810,97	30,39
Итого за день		1 647	60,29	125,89	267,38	2530,57	176,4	

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2			День: среда			(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01	61,01
Обед	Суп картофельный с клецками.	220	3,13	4,04	16,54	126,94	108	
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Винегрет овощной .	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		717	19,82	26,48	105,45	766,42	85	
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Суп картофельный с клецками.	220	3,13	4,04	16,54	126,94	108	

Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	492	9,66	6,7	67,02	388,94		30,39
Итого за день	1 644	49,25	56,73	246,76	1759,37		176,4

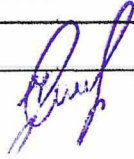
Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2		День: четверг				(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак	405	19,87	19,32	65,23	529,18		61,01
Обед	Рассольник Ленинградский	220	1,78	4,48	10,54	94,38	96	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед	705	19,8	18,54	131,23	795,4		85	
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Рассольник Ленинградский	220	1,78	4,48	10,54	94,38	96	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	470	9,28	7,12	88,1	473,75		30,39
Итого за день	1 580	48,95	44,98	284,56	1798,33		176,4	

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2		День: пятница				(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак	447	22,21	29,47	60,61	610,78		61,01
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	220	1,52	4,55	10,56	89,89	82	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед	695	23,37	20,85	99,62	688,57		85	
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Борщ с капустой и картофелем..	220	1,52	4,55	10,56	89,89	82	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 30,39р	470	8,92	7,39	66,04	374,69		30,39
	Итого за день	1 612	54,5	57,71	226,27	1674,04		

Итого за период	16 187	528,61	753,88	2621,47	19864,8		176,4
Среднее значение за период		52,9	75,4	262,1	1986,5		

Составил



Администратор

Утвердил



Меню приготавливаемых блюд для ОВЗ с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		455	9,81	46,49	45,95	658,33		
Обед	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		200	6,69	35,27	21,2	456,26		
Итого за день		655	16,5	81,76	67,15	1114,59		60-00

(лист 2)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
Итого за Завтрак		415	27,37	40,79	44,36	533,53		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		200	2,81	4,16	15,65	125,42		
Итого за день		615	30,18	44,95	60,01	658,95		60-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223	
	Сгущенное молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		400	30,92	29,27	109,85	832,68		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		200	3,48	2,64	22,53	145,94		
Итого за день		600	34,4	31,91	132,38	978,62		60-00

(лист 4)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
Итого за Завтрак		450	15,27	22,98	60,4	526,27		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		200	2,78	4,33	18,6	134,35		
Итого за день		650	18,05	27,31	79	660,62		60-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125	
	Овощи соленые (огурец).	25	0,1		16,25	62,5	70	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		450	11,76	12,64	68,18	452,19		
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		200	2,96	2,55	18,68	122,54		
Итого за день		650	14,72	15,19	86,86	574,73		60-00

(лист 6)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,38	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
Итого за Завтрак		500	16,65	19,53	86,83	615,05		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		200	2,81	4,16	15,65	125,42		
Итого за день		700	19,46	23,69	102,48	740,47		60-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак	405	19,87	19,32	65,23	529,18		
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед	200	2,99	4,26	18,59	138,02		
Итого за день	605	22,86	23,58	83,82	667,2		60-00	

(лист 10)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак	447	22,21	29,47	60,61	610,78			
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед	200	2,78	4,33	18,6	134,35		
Итого за день	647	24,99	33,8	79,21	745,13		60-00	

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушеная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		482	19,06	19,73	67,95	543,57		
Обед								
	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		200	6,69	35,27	21,2	456,26		
Итого за день		682	25,75	55	89,15	999,83		60-00

(лист 8)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароньы отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01		
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		200	4,1	3,91	23,49	164,66		
Итого за день		635	23,87	27,46	97,78	768,67		60-00

