



## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ

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 .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	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)	10	4,64	5,9		72	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		445	16,75	23,11	70,57	575,63		64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,47	70,95	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	80	3,49	4,02	19	127,85	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		475	15,4	18,19	95,04	626,12		71-72
<b>Итого за день</b>		920	32,15	41,3	165,61	1201,75		136-02

(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.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210	
	Горошек овощной ( консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		390	15,58	27,11	38,96	349,51		64-30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63	229	
	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6,22	14,45	125,12	128	
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	25	0,48	2,23	1,93	29,75	57	
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	11,25	45	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		505	11,13	15,01	44,61	377,52		71-72
<b>Итого за день</b>		895	26,71	42,12	83,57	727,03		136-02

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		420	7,87	38,46	42,72	564,46		
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,29	28,89	9,37	329,55	102	
	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	80	2,9	3,11	16,27	104,57	203	
	Капуста тушеная (Осенне-зимний)	25	0,57	0,67	2,44	18,39	321	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		480	15,68	48,82	70	811,84		71-72
<b>Итого за день</b>		900	23,55	87,28	112,72	1376,3		136-02

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	130	25,12	23,87	24,93	414,57	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		380	35,34	33,47	114,23	905,57		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	150	1,03	3,11	7,2	61,29	82	
	Плов из курицы	140	14,35	17,09	24,43	311,45	291	
	Салат из моркови с сахаром	25	0,31	0,02	2,87	20,43	62	
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	11,25	45	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		485	17,28	20,84	55,71	498,97		71-72
<b>Итого за день</b>		865	52,62	54,31	169,94	1404,54		136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>18,87</b>	<b>14,81</b>	<b>85,65</b>	<b>566,2</b>		<b>64-30</b>
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	150	1,18	1,63	7,27	51,45	101	
	Котлеты, биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268	
	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6,22	14,45	125,12	128	
	Икра свекольная	25	0,34	1,9	2,35	27,72	75	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		<b>495</b>	<b>12,32</b>	<b>24,7</b>	<b>73,29</b>	<b>584,66</b>		<b>71-72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>940</b>	<b>31,19</b>	<b>39,51</b>	<b>158,94</b>	<b>1150,86</b>		<b>136-02</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	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)	10	4,64	5,9		72	15	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,38</b>	<b>14,23</b>	<b>49,33</b>	<b>396,05</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88	
	Жаркое по-домашнему	140	10,18	24,85	13,77	321,78	259	
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	Кисель из яблок сушеных	150	0,04	0,04	23,55	95,72	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		<b>485</b>	<b>13,56</b>	<b>28,51</b>	<b>53,57</b>	<b>541,67</b>		<b>71-72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>930</b>	<b>24,94</b>	<b>42,74</b>	<b>102,9</b>	<b>937,72</b>		<b>136-02</b>

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Колбаса отварная (порциями)	55	7,04	12,21	0,83	141,35	16	
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
<b>Итого за Завтрак</b>		452	15,08	20,65	61,53	509,53		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,29	28,89	9,37	329,55	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	50	5,97	5,06	1,76	76,5	290	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	25	0,43	1,25	2,11	21,43	47	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	80	4,52	4,8	22,11	151,98	171	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		475	17,58	40,6	77,02	774,79		71-72
<b>Итого за день</b>		927	32,66	61,25	138,55	1284,32		136-02

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	20,6	17,4	35,6	382,5	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		435	22,96	21,93	70,57	586,55	
Обед	Суп картофельный с клецками.	150	2,13	2,76	11,28	86,55	108	
	Тефтели мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	80	0,7	18,19	3,6	180,9	171	
	Винегрет овощной	25	0,35	2,51	1,82	31,28	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	150/15/7	0,1	0,02	11,78	48,04	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
<b>Итого за Обед</b>		497	7,98	31,4	43,72	508,93		71-72
<b>Итого за день</b>		932	30,94	53,33	114,29	1095,48		136-02

Рацион: ОВЗ		Неделя: 2			День: четверг			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>19,77</b>	<b>23,55</b>	<b>74,29</b>	<b>604,01</b>		<b>64-30</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,21	3,05	7,19	64,35	96		
	Печень, тушенная в соусе	60	8,24	5,74	5,39	106,75	261		
	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6,22	14,45	125,12	128		
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	71-72	
<b>Итого за Обед</b>	<b>505</b>	<b>14,07</b>	<b>15,61</b>	<b>84,95</b>	<b>554,05</b>		<b>136-02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>33,84</b>	<b>39,16</b>	<b>159,24</b>	<b>1158,06</b>				

Рацион: ОВЗ		Неделя: 2			День: пятница			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>447</b>	<b>22,21</b>	<b>29,47</b>	<b>60,61</b>	<b>610,78</b>		<b>64-30</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	150	1,03	3,11	7,2	61,29	82		
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243		
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	80	0,7	18,19	3,6	180,9	171		
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52		
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	11,25	45	376		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	71-72	
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>9,22</b>	<b>38,97</b>	<b>34,33</b>	<b>535,19</b>		<b>136-02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>927</b>	<b>31,43</b>	<b>68,44</b>	<b>94,94</b>	<b>1145,97</b>				

