

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Сыр российский(порциями) | 20 | 5 | 5 | | 69 | 15 |
| | Чай с лимоном. | 200 | | | 15 | 61 | 856 |
| | Каша рисовая | 200 | 6 | 12 | 38 | 285 | 852 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 17 | 17 | 88 | 587 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Пирожок с картофелем | 100 | 4 | 5 | 26 | 163 | 928 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 4 | 5 | 26 | 163 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками . | 250 | 1 | 5 | 8 | 86 | 880 |
| | Котлеты биточки из говядины с соусом | 90 | 11 | 13 | 7 | 188 | 568 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 6 | 35 | 220 | 902 |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 1 | 4 | 5 | 60 | 52 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 1 | | 23 | 97 | 851 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| Итого за Обед | | 830 | 25 | 28 | 113 | 823 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пицца школьная | 100 | 10 | 11 | 30 | 259 | 925 |
| | Чай с молоком | 200 | 2 | 1 | 16 | 81 | 857 |
| Итого за Полдник | | 300 | 12 | 12 | 46 | 340 | |
| Итого за день | | 1 730 | 58 | 62 | 273 | 1913 | |

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | 200 | 8 | 11 | 36 | 284 | 834 |
| | Масло сливочное | 20 | | 17 | | 150 | 14 |
| | Компот из изюма | 200 | | | 27 | 110 | 873 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 4 | 5 | 37 | 209 | 890 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 18 | 33 | 135 | 925 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Пирожок с капустой | 200 | 39 | 36 | 108 | 909 | 829 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 39 | 36 | 108 | 909 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский . | 250 | 2 | 5 | 16 | 121 | 903 |
| | Рагу из птицы. | 200 | 16 | 16 | 18 | 283 | 843 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | | | 1 | 8 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 27 | 110 | 824 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Фрукты свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| Итого за Обед | | 890 | 25 | 21 | 107 | 741 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | 855 |
| | Булочка с повидлом | 100 | 7 | 5 | 55 | 297 | 949 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 5 | 70 | 357 | |
| Итого за день | | 1 940 | 89 | 95 | 420 | 2932 | |

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Омлет с зеленым горошком | 160 | 11 | 14 | 6 | 197 | 889 |
| | Масло сливочное | 10 | | 8 | | 75 | 14 |
| | Какао с молоком . | 200 | 4 | 3 | 25 | 144 | 858 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Фрукты свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21 | 25 | 76 | 635 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | | | 46 | 389 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1 | | | 46 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 6 | 5 | 22 | 152 | 839 |
| | Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом | 90 | 2 | 1 | 9 | 58 | 818 |
| | Рис отварной . | 150 | 4 | 6 | 34 | 205 | 882 |
| | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 1 | 6 | 2 | 65 | 827 |
| | Компот из свежих плодов. | 200 | 1 | | 23 | 96 | 884 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| Итого за Обед | | 830 | 20 | 18 | 125 | 748 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 100 | 14 | 7 | 44 | 299 | 920 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 1 | | 23 | 97 | 851 |
| Итого за Полдник | | 300 | 15 | 7 | 67 | 396 | |
| Итого за день | | 1 880 | 57 | 50 | 268 | 1825 | |

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшенная | 200 | 9 | 13 | 38 | 304 | 875 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 1 | 15 | 7 | 170 | 906 |
| | Какао с молоком . | 200 | 4 | 3 | 25 | 144 | 858 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 4 | 5 | 37 | 209 | 890 |
| | Фрукты свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 24 | 36 | 152 | 1046 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем, | 250 | 2 | 5 | 11 | 110 | 815 |
| | Тефтели рыбные. | 90 | 14 | 10 | 14 | 201 | 900 |
| | Рагу из овощей в томатном соусе | 150 | 2 | 8 | 14 | 139 | 866 |
| | Компот из свежих плодов. | 200 | 1 | | 23 | 96 | 884 |
| | Винегрет овощной с квашеной капустой | 60 | | 1 | | 8 | 847 |
| | Фрукты свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| Итого за Обед | | 930 | 25 | 24 | 107 | 773 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | 855 |
| | Пирожок с капустой | 100 | 19 | 18 | 54 | 454 | 829 |
| Итого за Полдник | | 300 | 19 | 18 | 69 | 514 | |
| Итого за день | | 1 890 | 68 | 78 | 328 | 2333 | |

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 14 | 11 | 34 | 275 | 922 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | 855 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 4 | 5 | 37 | 209 | 890 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 24 | 16 | 121 | 716 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | | | 46 | 389 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1 | | | 46 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с картофелем и макаронными изделиями . | 250 | 3 | 5 | 21 | 144 | 813 |
| | Птица отварная с соусом | 90 | 18 | 9 | 1 | 155 | 848 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3 | 7 | 16 | 138 | 883 |
| | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | | | 1 | 7 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 27 | 110 | 824 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| Итого за Обед | | 830 | 31 | 21 | 101 | 726 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | 855 |
| | Пирожок с картофелем | 100 | 4 | 5 | 26 | 163 | 928 |
| Итого за Полдник | | 300 | 4 | 5 | 41 | 223 | |
| Итого за день | | 1 860 | 60 | 42 | 263 | 1711 | |

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 9 | 13 | 45 | 309 | 729 |
| | Бутерброд с сыром. | 35 | 5 | 8 | 7 | 123 | 907 |
| | Чай с лимоном. | 200 | | | 15 | 61 | 856 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 4 | 5 | 37 | 209 | 890 |
| Итого за Завтрак | | 565 | 24 | 26 | 139 | 874 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | | | 10 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с рисовой крупой | 250 | 2 | 5 | 16 | 119 | 901 |
| | Печень по-строгановски. | 90 | 19 | 15 | 7 | 237 | 854 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 8 | 30 | 253 | 841 |
| | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 1 | 6 | 2 | 65 | 827 |
| | Компот из замороженных ягод | 200 | | | 17 | 73 | 892 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| Итого за Обед | | 830 | 37 | 34 | 107 | 919 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном. | 200 | | | 15 | 61 | 856 |
| | Булочка "Веснушка". | 100 | 8 | 6 | 57 | 315 | 814 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 6 | 72 | 376 | |
| Итого за день | | 1 795 | 69 | 66 | 328 | 2216 | |

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога. | 150 | 24 | 25 | 24 | 425 | 634 |
| | Молоко сгущеное | 20 | 1 | 1 | 11 | 59 | 930 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 1 | 15 | 7 | 170 | 906 |
| | Компот из изюма | 200 | | | 27 | 110 | 873 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Плоды свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 32 | 41 | 114 | 983 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | | | 46 | 389 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1 | | | 46 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи с картофелем | 250 | 2 | 5 | 8 | 83 | 817 |
| | Курица в томатном соусе | 90 | 11 | 11 | 3 | 157 | 865 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 6 | 35 | 220 | 902 |
| | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | | | 1 | 8 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 27 | 110 | 824 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| Итого за Обед | | 830 | 25 | 22 | 109 | 750 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 100 | 14 | 7 | 44 | 299 | 920 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | | | 24 | 102 | 705 |
| Итого за Полдник | | 300 | 14 | 7 | 68 | 401 | |
| Итого за день | | 1 910 | 72 | 70 | 291 | 2180 | |

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая | 200 | 6 | 12 | 38 | 285 | 852 |
| | Масло (порциями) | 10 | | 8 | | 71 | 96 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | 855 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 4 | 5 | 37 | 209 | 890 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 16 | 25 | 125 | 797 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Булочка с повидлом | 100 | 7 | 5 | 55 | 297 | 949 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 7 | 5 | 55 | 297 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 6 | 5 | 22 | 152 | 839 |
| | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 90 | 10 | 7 | 6 | 132 | 897 |
| | Картофель отварной. | 150 | 3 | 6 | 19 | 143 | 898 |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 1 | 4 | 5 | 60 | 52 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 1 | | 23 | 97 | 851 |
| | Плоды свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | | 20 | 94 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3 | | 14 | 72 | 868 |
| Итого за Обед | | 930 | 27 | 22 | 119 | 797 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 27 | 110 | 824 |
| | Пирожок с картофелем | 100 | 4 | 5 | 26 | 163 | 928 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 5 | 53 | 273 | |
| Итого за день | | 1 870 | 55 | 57 | 352 | 2164 | |

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Вареники с картофелем из полуфабриката промышленного производства | 200 | 25 | 31 | 29 | 485 | 1 015 |
| | Бутерброд с сыром. | 35 | 5 | 8 | 7 | 123 | 907 |
| | Чай с лимоном. | 200 | | | 15 | 61 | 856 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Плоды свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 36 | 39 | 96 | 888 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | | | 46 | 389 |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 1 | | | 46 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский . | 250 | 2 | 5 | 16 | 121 | 903 |
| | Плов из отварной птицы | 200 | 40 | 30 | 38 | 583 | 825 |
| | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | | | 1 | 7 | 70 |
| | Компот из свежих плодов. | 200 | 1 | | 23 | 96 | 884 |
| | Плоды свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| Итого за Обед | | 890 | 49 | 35 | 123 | 1026 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | 855 |
| | Булочка с повидлом | 100 | 7 | 5 | 55 | 297 | 949 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 5 | 70 | 357 | |
| Итого за день | | 2 005 | 93 | 79 | 289 | 2317 | |

Рацион: ОВЗ 7-11

Неделя: 2

День: 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная | 200 | 6 | 7 | 31 | 215 | 835 |
| | Сыр российский(порциями) | 20 | 5 | 5 | | 69 | 15 |
| | Масло (порциями) | 10 | | 8 | | 71 | 96 |
| | Какао с молоком . | 200 | 4 | 3 | 25 | 144 | 858 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 4 | 5 | 37 | 209 | 890 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 25 | 28 | 128 | 880 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Плоды свежие | 100 | | | 10 | 47 | 885 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | | | 10 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем, | 250 | 2 | 5 | 11 | 110 | 815 |
| | Тефтели из говядины с рисом(Ежики) | 90 | 10 | 16 | 11 | 230 | 849 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 8 | 30 | 253 | 841 |
| | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 1 | 6 | 2 | 65 | 827 |
| | Компот из свежих плодов. | 200 | 1 | | 23 | 96 | 884 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | 867 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 10 | 54 | 868 |
| Итого за Обед | | 830 | 29 | 35 | 112 | 926 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном. | 200 | | | 15 | 61 | 856 |
| | Пицца школьная | 100 | 10 | 11 | 30 | 259 | 925 |
| Итого за Полдник | | 300 | 10 | 11 | 45 | 320 | |
| Итого за день | | 1 790 | 64 | 74 | 295 | 2173 | |
| Итого за период | | 18 670 | 685 | 673 | 3107 | 21764 | |
| Среднее значение за период | | | 68,5 | 67,3 | 310,7 | 2176,4 | |

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____