

Меню приготавливаемых блюдРацион: **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
	Макаронны отварные	150	5	6	35	220	904
	Салат из белокачанной капусты .	60	1	6	6	82	878
	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	30	114	845	
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	64	274	1935	

Рацион: **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 свежие (огурцы)	60				7	71,01
	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	106	740	
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	419	2931	

Рацион: 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: 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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				7	71,01
	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	23	107	772	
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	77	328	2332	

Рацион: 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 свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	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	32	21	102	733	
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	61	42	264	1718	

Рацион: 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 белокачанной капусты .	60	1	6	6	82	878
	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	111	936	
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	332	2233	

Рацион : 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
	Макаронны отварные	150	5	6	35	220	904
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				7	71,01
	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	108	749	
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	290	2179	

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	9	7	5	119	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	26	22	118	784	
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	54	57	351	2151	

Рацион: 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 свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	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	50	35	124	1033	
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	94	79	290	2324	

Рацион: 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	686	674	3111	21801	
Среднее значение за период			68,6	67,4	311,1	2180,1	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____