

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период ОВЗ с 12 лет и старше

Рацион: Меню ОВЗ с 12 лет и старше

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 .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		510	19,76	24,33	90,46	670,33		
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		475	5,41	6,67	69,05	377,43		
Итого за день		985	25,17	31	159,51	1047,76		149,94

(лист 2)

Рацион: Рацион: Меню ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	160	15,37	27,72	3,01	167,31	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	90	1,27	5,41	7,43	83,52	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
		510	20,69	33,76	58,36	469,74		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
		475	3,51	8,8	30,9	225,42		
Итого за день		985	24,2	42,56	89,26	695,16		149,94

Рацион: Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше								(лист 3)
Неделя: 1			День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	160	1,4	36,38	7,19	361,8	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Итого за Завтрак	510	11,21	50,21	58,6	739,17		
ОБЕД	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		480	12,81	11,37	68,06	446,38		
Итого за день		990	24,02	61,58	126,66	1185,55		149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше								(лист 4)
Неделя: 1			День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	44,22	303,95	171	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Итого за Завтрак	510	24,83	19,53	95,54	665,56		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
		475	7,36	21,08	69,29	500,11		
Итого за день		985	32,19	40,61	164,83	1165,67		149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	160	5,81	6,22	32,53	209,14	203	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		510	22,34	15,48	82,26	564,24		
ОБЕД								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		475	4,69	6,54	63,7	344,93		
Итого за день		985	27,03	22,02	145,96	909,17		149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	240	5,25	4,56	17,24	144	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		510	13,7	14,67	62,88	456,47		
ОБЕД								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
		480	8,06	11,07	31,09	264,32		
Итого за день		990	21,76	25,74	93,97	720,79		149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше			Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,98	8,03	37,99	255,7	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		510	19,88	13,14	83,32	545,12		
ОБЕД	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		475	8,21	9,1	68,13	407,43		
Итого за день		985	28,09	22,24	151,45	952,55		149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 12лет и старше			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	160	22,08	20,98	21,92	364,46	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		515	26,25	21,96	77,29	639,38		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
		475	5,25	8,44	42,05	279,87		
Итого за день		990	31,5	30,4	119,34	919,25		149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 12 лет и старше							(лист 9)
Неделя: 2			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	240	16,24	19,1	40,93	401,28	204
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак		505	24,2	26,46	94,13	718,8	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
		480	9,34	11,19	63,5	405,38	
Итого за день		985	33,54	37,65	157,63	1124,18	149,94

Рацион: Меню ОВЗ с 12 лет и старше							(лист 10)
Неделя: 2			День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288
	Рис припущенный	160	3,88	4,59	39,11	213,28	305
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак		510	29,62	32,86	82,38	748,37	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
		475	8,36	21,28	69,53	505,11	
Итого за день		985	37,98	54,14	151,91	1253,48	149,94

Итого за период	9 865	285,48	367,94	1360,52	9973,56		
Среднее значение за период		28,5	36,8	136,1	997,4		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

