

МЕНЮ ОБЗ МБОУ**с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
220	Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-257, Бел-6, Жир-11, Угл-33		181
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-668, Бел-19, Жир-23, Угл-91		
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	Котлеты рубленые из филе птицы. <small>филе цб, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 246, Бел-33, Жир-35, Угл-193		
Итого за день		ЭЦ-1 914, Бел-52, Жир-58, Угл-285		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню МБОУ**ОВЗ с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
55	Пряник ,(печенье)	ЭЦ-282, Бел-5, Жир-4, Угл-58		332
Итого за Завтрак		ЭЦ-872, Бел-28, Жир-39, Угл-134		
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
90	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-693, Бел-22, Жир-21, Угл-95		
Итого за день		ЭЦ-1 565, Бел-51, Жир-60, Угл-229		

149-94

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____Повар
_____ИП Шаповалов
Н.Н.
_____

Меню ОБЗ МБОУ

с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
50/35	Тeftели мясные с соусом <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная</small>	ЭЦ-172, Бел-5, Жир-12, Угл-9		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-864, Бел-16, Жир-50, Угл-82		
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
150/90	Макаронник с мясом . <small>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, сухари панировочные</small>	ЭЦ-629, Бел-32, Жир-35, Угл-45		285
60	Салат из белокачанной капусты свежей <small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 240, Бел-47, Жир-45, Угл-153		
Итого за день		ЭЦ-2 103, Бел-63, Жир-95, Угл-235		

149-94

 Директор
МБОУ

Повар

 ИП Шаповалов
Н.Н.


МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
220	Суп молочный с овсяной крупой <small>молоко с м.д.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Бел-7, Жир-7, Угл-20		101
200	Какао с молоком.. <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-660, Бел-23, Жир-22, Угл-88		
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
150/90	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</small>	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
60	Салат из моркови с сахаром <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
200	Кофейный напиток . <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 212, Бел-39, Жир-47, Угл-149		
Итого за день		ЭЦ-1 872, Бел-61, Жир-69, Угл-237		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
50/50	Печень, тушенная в соусе <small>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
135	Каши рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-256, Бел-8, Жир-8, Угл-37		171
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
Итого за Завтрак		ЭЦ-740, Бел-29, Жир-21, Угл-104		
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
90	Котлеты ,биточки мясные. <small>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Картофельное пюре с маслом <small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Икра свекольная <small>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 112, Бел-27, Жир-46, Угл-142		
Итого за день		ЭЦ-1 852, Бел-56, Жир-66, Угл-246	149-94	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/35	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-89, Бел-8, Жир-4, Угл-3		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-635, Бел-22, Жир-15, Угл-97		
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ <small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <small>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		47
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-960, Бел-32, Жир-26, Угл-143		
Итого за день		ЭЦ-1 595, Бел-54, Жир-41, Угл-240		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
115/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	ЭЦ-365, Бел-20, Жир-15, Угл-38		223
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, соль йодированная</i>			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<i>сахар, кофейный напиток</i>			
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-757, Бел-28, Жир-18, Угл-110		
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>			
90	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая, соль йодированная</i>			
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>			
60	Винегрет овощной .	ЭЦ-75, Бел-1, Жир-6, Угл-4		67
	<i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>			
200/15/7	Чай с сахаром.	ЭЦ-67, Угл-17		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 056, Бел-20, Жир-61, Угл-101		
Итого за день		ЭЦ-1 813, Бел-47, Жир-79, Угл-211		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОБЗ МБОУ**с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
230	Макаронны отварные с сыром <small>макаронны, сыр, масло сливочное</small>	ЭЦ-385, Бел-16, Жир-18, Угл-39		204
200	Какао с молоком.. <small>молоко с мдлж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-881, Бел-32, Жир-34, Угл-107		
Обед				
200	Рассольник Ленинградский <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	Печень, тушенная в соусе <small>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 137, Бел-33, Жир-25, Угл-189		
Итого за день		ЭЦ-2 018, Бел-64, Жир-59, Угл-296		

149-94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ МБОУ**с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
50/20	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1		288
120	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29		305
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-798, Бел-28, Жир-28, Угл-98		
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
90	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с мджс 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Каша рассыпчатая перловая с маслом. <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 362, Бел-28, Жир-81, Угл-126		
Итого за день		ЭЦ-2 160, Бел-56, Жир-110, Угл-224		

149,94

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

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 .	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	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	500	18,77	23,18	91,25	668,07			
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
		Котлеты рубленые из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
Овощи соленные (огурец).		60	0,24		39	150	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1	42,28		179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед	770	32,92	34,79	193,32	1245,57				
Итого за день	1 270	51,69	57,97	284,57	1913,64		149,94		

(лист 2)

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	120	11,52	20,79	2,26	125,48	210		
	Салат из свежкл отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Пряник (печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332		
	Итого за Завтрак	500	24,46	31,11	127,68	788,38			
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
		Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
Чай с сахаром и лимоном.		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			
Итого за Обед	730	22,35	21,39	95,31	692,79				

Итого за день	1 232	46,81	52,5	222,99	1481,17	149-94
---------------	-------	-------	------	--------	---------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет								
		Неделя: 1		День: среда				
Завтрак								
	Тфтели мясные с соусом	50/35	5,38	12,45	8,97	172,32	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак			15,94	50,35	81,9	863,51		
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Макаронник с мясом	150/90	31,61	35,27	45,38	629,13	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед			46,69	45,06	153,35	1239,66		
Итого за день			1 280	95,41	235,25	2 103,17		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет								
		Неделя: 1		День: четверг				
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	220	6,52	6,53	19,72	163,68	101	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	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			22,63	22,25	87,71	659,69		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед			38,72	46,78	149,45	1 211,94		
Итого за день			61,35	69,03	237,16	1 871,63		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	135	7,62	8,09	37,31	256,46	171		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
Итого за Завтрак		500	28,98	20,77	104,04	739,98			
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268		
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128		
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Обед		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		
	Итого за день		1 270	55,82	66,27	245,59	1852,04		149-94

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	220	4,81	4,18	15,8	132	120	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	17,05	16,8	78,58	562,45		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	150/90	17,44	42,6	23,6	551,62	259	
	Горошек овощной (консервированный).	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		770	29,49	50,31	97,33	983,08		
Итого за день		1 270	46,54	67,11	175,91	1545,53		149-94

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/35	8,29	4,21	3,23	89,25	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Завтрак	500	22,46	14,85	96,6	634,57		
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
		Птица тушенная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290
		Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
		Салат из квашеной капусты.	60	1,02	3	5,07	51,42	47
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349	
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	770	31,5	25,78	142,94	959,96			
Итого за день	1 270	53,96	40,63	239,54	1594,53	149-94		

Неделя: 2

День: среда

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженным	115/20	19,73	14,93	37,8	364,5	223		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
	Итого за Завтрак	500	27,69	18,42	110,31	757,4			
	Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
		Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
		Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
		Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
Чай с сахаром.		200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			
Итого за Обед	792	19,57	60,62	100,99	1055,5				
Итого за день	1 292	47,26	79,04	211,3	1812,9	149-94			

Неделя: 2

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макароны отварные с сыром	230	15,57	18,31	39,23	384,56	204		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	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	31,68	34,03	107,22	880,57		
	Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
		Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
Овощи соленые (огурец).		60	0,24		39	150	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогашенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	32,58	25,29	189,1	1137,05		149,94	
Итого за день		1 280	64,26	59,32	296,32	2017,62			

Неделя: 2

Рацион: ОВЗ МБОУ с 7-11 лет

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288		
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
	Итого за Завтрак		555	27,75	28,43	97,95	797,63		
	Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
		Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
		Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
Салат из свеклы отварной с растительным маслом.		60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
Сок фруктовый или ягодный .		200	1	0,2	20,2	84,8	389		
Хлеб пшеничный(обогашенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	27,85	81,16	126,19	1361,94		149,94	
Итого за день		1 325	55,6	109,59	224,14	2159,57			

Итого за период	12 759	545,92	696,87	2372,77	18351,8
Среднее значение за период		54,6	69,7	237,3	1835,2

Составил _____

 Администратор

Утвердил _____

