

**Меню приготавливаемых блюд на осенне - зимний период для (ОВЗ)**

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена						
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Тертелли 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							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14							
	<b>Итого за Завтрак</b>		430	7,95	45,71	42,85	630,56							
Обед	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102							
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560							
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349							
<b>Итого за Обед</b>		400	7,79	35,27	63,48	635,63								
<b>Итого за День</b>		830	15,74	80,98	106,33	1266,19		85,54						
<b>Рацион: ОВЗ</b>		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: вторник</b>										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена						
			Белки	Жиры	Углеводы									
			<b>Завтрак</b>											
			Омлет натуральный.	140	13,44				24,26	2,63	146,4	210		
			Горошек овощной (консервированный)	25	0,74				0,05	1,55	9,52	131		
			Кофейный напиток.	200										
			Хлеб пшеничный	30	2,32				0,9	14,94	91,2	560		
			Масло сливочное (порциями)	10	0,08				7,25	0,13	66,1	14		
			Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5				0,5	21	96	338		
			<b>Итого за Завтрак</b>		505				18,08	32,96	60,21	489,02		
			<b>Обед</b>											
			Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27				3,56	5,69	64,62	88		
			Хлеб пшеничный	20	1,54				0,6	9,96	60,8	560		
Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377								
<b>Итого за Обед</b>		422	2,94	4,18	30,85	187,42								
<b>Итого за День</b>		927	21,02	37,14	91,06	676,44		85,54						

(лист 2)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>25,93</b>	<b>30,46</b>	<b>53,36</b>	<b>604,54</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	<b>Итого за Обед</b>	<b>400</b>	<b>3,54</b>	<b>2,69</b>	<b>53,93</b>	<b>273,57</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>810</b>	<b>29,47</b>	<b>33,15</b>	<b>107,29</b>	<b>878,11</b>	<b>85,54</b>

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181
	Кефир 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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>19,11</b>	<b>29,68</b>	<b>70,63</b>	<b>644,68</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Сок фруктовый или яблочный.	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	<b>Итого за Обед</b>	<b>400</b>	<b>3,78</b>	<b>4,53</b>	<b>38,8</b>	<b>219,15</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>855</b>	<b>22,89</b>	<b>34,21</b>	<b>109,43</b>	<b>863,83</b>	<b>85,54</b>

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
	Картофель отварной с маслом	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125
	Сливочным						
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
		480	14,65	18,61	89,49	605,74	
	Обед						
Итого за Обед	Суп картофельный с крупой(речневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	2,55	42,28	179,37	349
	Итого за День	400	4,06	2,55	60,96	301,91	
		880	18,71	21,16	150,45	907,65	85,54

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупкой речневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
	Итого за Завтрак		455	12,33	20,57	41,17	416,3
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	4,16	42,28	179,37	349
Итого за Обед		400	3,91	4,16	57,93	304,79	
Итого за День		855	16,24	24,73	99,1	721,09	85,54

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Запеканка рисовая с творогом .	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540
	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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>532</b>	<b>11,21</b>	<b>22,71</b>	<b>83,19</b>	<b>605,13</b>	

Обед	Суп картофельный с горохом .	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	<b>Итого за Обед</b>	<b>400</b>	<b>6,75</b>	<b>35,32</b>	<b>52,6</b>	<b>583,89</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>932</b>	<b>17,96</b>	<b>58,03</b>	<b>135,79</b>	<b>1189,02</b>	<b>85,54</b>	

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Макароньы 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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>19,81</b>	<b>27,17</b>	<b>74,35</b>	<b>637,06</b>	

Обед	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
<b>Итого за Обед</b>	<b>422</b>	<b>4,23</b>	<b>3,93</b>	<b>38,69</b>	<b>226,66</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>862</b>	<b>24,04</b>	<b>31,1</b>	<b>113,04</b>	<b>863,72</b>	<b>85,54</b>	

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Пяники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>22,86</b>	<b>25,29</b>	<b>102,79</b>	<b>745,23</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Комлот из смеси сухофруктов	200	1,1	4,26	42,28	179,37	349
<b>Итого за Обед</b>		<b>400</b>	<b>4,09</b>	<b>4,26</b>	<b>60,87</b>	<b>317,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>860</b>	<b>26,95</b>	<b>29,55</b>	<b>163,66</b>	<b>1062,62</b>	<b>85,54</b>

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 лимон.	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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>452</b>	<b>22,25</b>	<b>33,09</b>	<b>60,67</b>	<b>643,83</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
<b>Итого за Обед</b>		<b>400</b>	<b>3,78</b>	<b>4,53</b>	<b>38,8</b>	<b>219,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>852</b>	<b>26,03</b>	<b>37,62</b>	<b>99,47</b>	<b>862,98</b>	<b>85,54</b>

Итого за период	8 663	219 05	387 67	1175,62	9291,65		
Среднее значение за период		21,9	38,8	117,6	929,2		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор



Утвердил \_\_\_\_\_


