

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года				Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	22	33	313	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
		550	24	32	110	802	
Итого за Завтрак							
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	171	92
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
Итого за Обед							
Итого за день		870	25	26	116	923	
		1 420	49	58	226	1725	(лист 2)

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года				Неделя: 1		День: вторник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268		
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204		
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002		
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459		
	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1	22	108	67		
Итого за Завтрак		630	29	23	110	1045			
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	121		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002		
	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	23	29	27	449	395		
	Сметана 15 гр.	15		2		24	434 •		
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436		
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046		
Итого за Обед		855	53	56	145	1408			
Итого за день		1 485	82	79	255	2453	(лист 3)		

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года		Неделя: 1		: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	278
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	25	27	83	787	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
Итого за Обед		790	31	31	109	877	
Итого за день		1 340	56	58	192	1664	(лист 4)

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года				Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268	
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002	
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460	
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539	
Итого за Завтрак		590	30	32	123	884		
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167	
	Фрикадельки из кур 100 гр.	100	11	15	18	255	297	
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374	
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.		200			12	48	482	
Итого за Обед		870	26	28	113	851	*	
Итого за день		1 460	56	60	236	1735	(лист 5)	

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года			Неделя: 1		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2	
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76	
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79	
Итого за Завтрак		600	17	23	90	533		
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111	
	Пицца школьная 200 гр.	200	21	22	52	484	534	
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492	
Итого за Обед		790	33	29	116	848		
Итого за День		1 390	50	52	206	1381		

ль: понедельник

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года										Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность								
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 250 гр.	250	6	9	34	277	233							
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002							
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459							
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539							
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76							
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72							
Итого за Завтрак		570	17	29	104	778								
Обед														
	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	4	11	12	169	101							
	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268							
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255							
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145							
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002							
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492							
Итого за Обед		870	27	33	96	783								
Итого за день		1 440	44	62	200	1561								

Рацион: КС_ОВЗ_ с 01.09.2025 года				Неделя: 2		День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 230 гр.	230	22	26	35	543	502	
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464	
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79	
Итого за Завтрак		630	31	31	86	836		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111	
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с	150	16	26	24	392		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002*	
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498	
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046	
Итого за Обед		790	45	49	144	1209		
Итого за день		1 420	76	80	230	2045		

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года									
Неделя: 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74		
	Капуста тушеная 180 гр.	180	4	7	17	144	377		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002		
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432		
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046		
Итого за Завтрак		670	37	36	135	1056			
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167		
	Тефтели куриные 100 гр.	100	17	11	7	199	368		
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374		
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002		
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436		
Итого за Обед		870	32	24	107	821			
Итого за день		1 540	69	60	242	1877			
								(лист 9)	

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года										Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)
Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
Завтрак		Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.		100	15	17	30	294	298					
		Пюре картофельное 180 гр.		180	4	6	38	211	374					
		Свекла отварная 60 гр.		60	1		5	25	26					
		Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.		30	2	1	16	80	13002					
		Какао с молоком 200 гр.		200	3	3	26	155	461					
		Булочка домашняя 60 гр.		60	5	9	35	241	539					
Итого за Завтрак				630	30	36	150	1006						
Обед		Борщ с капустой и картофелем 250 гр.		250	2		15	171	92					
		Гуляш из птицы 100 гр.		100	22	20	24	307	293					
		Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.		180	12	11	31	312	204					
		Свекла отварная 100 гр.		100	2		10	42	26 *					
		Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.		40	3		20	94	13002					
		Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.		200			12	48	482					
Итого за Обед				870	41	31	112	974						
Итого за день				1 500	71	67	262	1980						
												(лист 10)		

Рацион: КС_ОВЗ с 01.09.2025 года									
Неделя: 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Tab.2		
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002		
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76		
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72		

Итого за Завтрак		550	25	26	85	563
Обед						
Рассольник ленинградский 250 гр.		250	6	7	17	169
Сосиски отварные 100 гр.		100	11	13	24	300
Макаронные изделия отварные 180 гр.		180	7	13	37	276
Овощи сезонные (порция) Огурцы 100 гр.		100	1		3	19
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.		40	3		20	94
Компот из смеси сухофруктов 200 гр.		200			10	40
Итого за Обед		870	28	33	111	898
Итого за День		1 420	53	59	196	1461
Итого за период		14 415	606	635	2245	17882
Среднее значение за период			60,6	63,5	224,5	1788,2

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобное, В.А.Цыганенко; Москва "ПАДА" 2011. Электронная версия.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
6. Единый сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.