



**Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период**

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5 с 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181		
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		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	505	22,08	29,8	95,74	756,62		64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103		
		90	8,81	4,35	9,9	113,73	281		
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171		
		Винегрет овощной (Осенне-зимний)	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	770	28,24	23,79	154,83	979,28		71-72		
Итого за день	1 275	50,32	53,59	250,57	1 735,9		136-02		

(лист 2)

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5 с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Птица отварная с соусом	70/200	64,85	82,87	4,07	1020,5	288				
		Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305			
		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			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14			
		Итого за Завтрак	722	77,5	98,06	104,77	1625,35		64-30		
		Обед	Борщ свекольный	200	1,71	4,23	11,35	91,4	86		
				Голубцы ленивые	90	7,94	5,09	11,4	123,19	315	
				Соус с томатом и луком	25	0,29	1,05	2	18,63	366	
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150			8,47	8,99	41,46	284,95	171			
Чай с сахаром	200			0,07	0,02	15	60	376			
Хлеб пшеничный	30			2,32	0,9	14,94	91,2	560			
Хлеб ржано-пшеничный	40			6,48	2,72	33,76	185,6	527			
Итого за Обед	735	27,28	23	129,91	854,97		71-72				
Итого за день	1 457	104,78	121,06	234,68	2 480,32		136-02				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210		
	Салат из горошка зеленого консервированного (Осенне-зимний)	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Завтрак</b>		510	27,95	37,94	70,83	575,18		64-30	
Обед	Сул картофеля/пюре с крутой(пшеничный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128		
	Печень, тушенная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261		
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Обед</b>		770	27,31	23,73	169,42	1022,59		71-72
	<b>Итого за день</b>		1 280	55,26	61,67	240,25	1597,77		136-02

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5 с 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Тедтели мясные с соусом	50/30	5,06	11,72	8,44	162,18	279		
	Каша рассыпчатая ржаная с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,17	49,45	83,84	857,97		64-30
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Птица тушенная в соусе сметанном/		70/20	10,75	9,11	3,16	137,7	290		
Каша рассыпчатая гречневая с маслом		150	8,47	8,99	41,46	284,95	171		
Салат из белокочанной капусты свежей		60	0,79	1,95	3,76	35,76	45		
Кисель из яблок сушеных		200	0,06	0,05	31,4	127,63	354		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		770	30,28	27,68	134,8	934,64		71-72	
<b>Итого за день</b>		1 270	45,45	77,13	218,64	1792,61		136-02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203		
	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		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Завтрак</b>		500	29,09	20,21	111,55	760,57		64-30	
Обед	Суп картофельный с рыbnыми фрикадельками.	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90		
	Тефтели мясные с соусом	70/20	5,69	13,18	9,5	182,45	279		
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,8	6,41	14,99	128,85	362		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Обед</b>		710	22,88	25,63	128	857,27		71-72
	<b>Итого за день</b>		1 210	51,97	45,84	239,55	1617,84		136-02

Рацион: ОБЗ МОУ СОШ №5 с 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным и сахаром	210	6,09	5,75	19,5	154,14	101		
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	156	2		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Завтрак</b>		530	17,45	13,32	110,76	646,94		64-30
	Обед	Суп картофельный с крутой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86	
Запеканка картофельная с мясом.		150/90	18,2	14,25	38,55	355,5	308		
Салат из белокочанной капусты свежей		60	0,79	1,95	3,76	35,76	45		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1	0,9	42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
<b>Итого за Обед</b>		770	30,63	22,09	144,72	920,63		71-72	
<b>Итого за день</b>		1 300	48,08	35,41	265,48	1567,57		136-02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>29,09</b>	<b>20,21</b>	<b>111,55</b>	<b>760,57</b>		<b>64,30</b>
Обед	Суп картофельный с рыбами и фрикадельками.	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90	
	Тефтели мясные с соусом	70/20	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,8	6,41	14,99	128,85	362	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
<b>Итого за Обед</b>		<b>40</b>	<b>6,48</b>	<b>2,72</b>	<b>33,76</b>	<b>185,6</b>		<b>527</b>
<b>Итого за День</b>		<b>1 210</b>	<b>51,97</b>	<b>45,84</b>	<b>239,55</b>	<b>1617,84</b>		<b>71-72</b> <b>136-02</b>

(лист 6)

Рацион: ОВЗ МОУ СОШ №5 с 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	210	6,09	5,75	19,5	154,14	101	
	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,49	3,93	27,56	156	2	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>17,45</b>	<b>13,32</b>	<b>110,76</b>	<b>646,94</b>	
Обед	Суп картофельный с крупной речневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	150/90	18,2	14,25	38,55	355,5	308	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
<b>Итого за Обед</b>		<b>40</b>	<b>6,48</b>	<b>2,72</b>	<b>33,76</b>	<b>185,6</b>		<b>527</b>
<b>Итого за День</b>		<b>1 300</b>	<b>48,08</b>	<b>35,41</b>	<b>255,48</b>	<b>1567,57</b>		<b>71-72</b> <b>136-02</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		510	24,19	15,63	102,74	671,02		64,30
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91	
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
<b>Итого за Обед</b>		770	37,01	39,22	147,54	1115,57		71,72
<b>Итого за день</b>		1 280	61,2	54,85	250,28	1786,59		136,02

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	210	6,04	5,47	19,78	152,46	100		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	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>		505	21,95	25,21	83,61	663,36		64,30
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
		Котлеты рыбные любительские	90	12,56	4,39	10,17	130,5	272	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)		60	0,24		39	150	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		770	30,32	21,56	175,05	1042,96		71,72	
<b>Итого за день</b>		1 275	52,27	46,77	258,66	1706,32		136,02	

