

Меню разработано и утверждаю: ООО «Русский Торговый Дом» Генеральный директор  А. Н. Репин « 02 » сентября_2024г	Согласовано: КОГОбУ Ши ОВЗ №2 г. Нолинск Директор  Н. Н. Ершова « 02 » сентября_2024г
--	---



**Примерное циклическое
двухнедельное меню
КОГОбУ Ши ОВЗ №2
г. Нолинска
Возрастная категория
12 лет и старше
2024 год**

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для учащихся КОГ ОБУ ШИ ОВЗ г. Нолинск расположенной по адресу: Кировская область, г. Нолинск ул. Первомайская, 16 на основании:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (УФА 2021г)
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (Уральский государственный экономический университет) Екатеринбург, 2011г, составили Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева
- Сборник рецептур 1994
- Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных школ и профессиональных училищ, лицеев (Киров 2001)
- Рекомендации по организации питания учащихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4.0179-20) Москва 2020, Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование Российской Федерации

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10	260	10	12	47	330	3,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		560	17	21	96	636	
Второй завтрак	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
Итого за Второй завтрак		200			141	370	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	7	60	43,01
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	191	38
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		810	33	39	82	931	
Полдник	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
Итого за Полдник		350	11	39	111	781	
Ужин	Котлеты рубленые Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	7	49	301	24
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47	70
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
Итого за Ужин		630	38	29	141	943	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 750	105	134	597	3879	

(лист 2)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5	4		59	56
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		550	21	16	71	539	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 60	60	1		2	14	6,01
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Кнели куриные с рисом 100	100	21	29	7	378	90
	Изделия макаронные отварные 180	180	7	4	44	243	41
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02	
Итого за Обед		880	35	41	128	1042	
Полдник	Сайка с изюмом	150	13	11	77	461	78,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	15
Итого за Полдник		350	15	13	89	532	
Ужин	Плов из курицы 280	280	26	32	45	584	59,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Ужин		600	35	34	129	967	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 780	113	111	458	3369	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Каша рисовая молочная жидкая 235/5	240	8	9	37	254	8,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		550	17	14	92	533	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
Итого за Второй завтрак		200			141	370	
Обед							
	Салат Школьный 60	60	1	5	4	65	232,01
	Уха рыбацкая 250	250	7	2	17	113	39
	Рагу из птицы (кура) н 240	240	12	9	28	246	97,09
	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200			19	79	19,04
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		810	24	16	95	637	
Полдник							
	Баранки сдобные пром.производства	150			19	432	92
	Напиток клюквенный	200			25	103	20
Итого за Полдник		350			44	535	
Ужин							
	Запеканка рисовая с творогом и повидлом 270/30	300	18	16	84	554	93,01
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Ужин		620	27	18	156	888	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 730	74	54	554	3181	

(лист 4)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Каша манная молочная жидкая 245/5	250	7	10	37	264	27,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		550	17	22	92	636	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Котлеты рубленные Мясные 100	100	14	16	12	256	63,03
	Пюре гороховое 180	180	21	6	44	309	29
	Напиток из плодов шиповника	200			21	87	209
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		850	44	33	130	1008	
Полдник							
	Булочное изделие калейдоскоп	150	11	39	95	714	84
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	94
Итого за Полдник		350	11	39	122	823	
Ужин							
	Суп картофельный протертый с гренками 250/25	275	6	8	31	224	32
	Яйца вареные	40	5	4		59	56
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Ужин		605	17	13	82	521	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 755	96	114	467	3277	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10 КЧХК	40	4	3	10	82	2,04
	Каша ячневая молочная рассыпчатая 250/10	260	11	13	68	437	7,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		560	20	17	117	704	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	3	3	21	121	36,02
	Печень по строгановски 100	100	14	12	8	196	39,02
	Каша рисовая рассыпчатая 180	180	5	5	48	252	25
	Напиток лимонный 200	200			25	103	20,04
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		880	37	33	131	644

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10 КЧХК	40	4	3	10	82	2,04
	Каша ячневая молочная рассыпчатая 250/10	260	11	13	68	437	7,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		560	20	17	117	704	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	3	3	21	121	36,02
	Печень по строгановски 100	100	14	12	8	196	39,02
	Каша рисовая рассыпчатая 180	180	5	5	48	252	25
	Напиток лимонный 200	200			25	103	20,04
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		880	37	33	131	644

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10 КЧХК	40	4	3	10	82	2,04
	Каша ячневая молочная рассыпчатая 250/10	260	11	13	68	437	7,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		560	20	17	117	704	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	3	3	21	121	36,02
	Печень по строгановски 100	100	14	12	8	196	39,02
	Каша рисовая рассыпчатая 180	180	5	5	48	252	25
	Напиток лимонный 200	200			25	103	20,04
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		880	37	33	131	644
Ужин	Пюре картофельное с мясом 100	100	21	38	7	252	25
	Салат овощной с вареным мясом 180	180	7	1	14	103	20,04
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		370	35	52	437	7,01	
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	121	36,02
Итого за вечер		570	41	58	463	54,01	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Каша молочная "Дружба" 250/10	260	8	11	43	298	25,03
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		570	17	16	104	600	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	7	60	43,01
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	191	38
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		810	33	39	82	928	
Полдник	Баранки сдобные пром.производства	150			19	432	92
	Напиток клюквенный	200			25	103	20
Итого за Полдник		350			44	535	
Ужин	Гуляш из свинины 80/40	120	16	17	4	231	80
	Картофельное пюре 180	180	4	7	29	202	28,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Ужин		620	29	26	99	744	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 750	86	88	370	3096	

(лист 8)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10 КЧХК	40	4	3	10	82	2,04
	Каша манная молочная жидкая 245/5	250	7	10	37	264	27,02
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	15
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		550	18	16	88	558	
Второй завтрак	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
Итого за Второй завтрак		200			141	370	
Обед	Помидоры, огурцы свежие (гарнировка) 60	60	1		2	11	163
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Рагу из птицы (кура) 240	240	12	9	28	246	97,01
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		810	20	15	107	660	
Полдник	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	94
Итого за Полдник		350	11	39	122	823	
Ужин	Котлеты рубленные Мясные 100	100	14	16	12	256	63,03
	Пюре гороховое 180	180	21	6	44	309	29
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Ужин		600	41	25	109	827	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 710	96	101	593	3456	

Рацион: КОГОбУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 30/20	50	4	4	16	94	2,01
	Каша рисовая молочная жидкая 250/10	260	7	13	41	307	8,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		570	19	21	102	649	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 60	60	2	33	5	74	49,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Котлеты рубленые Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Изделия макаронные отварные 180	180	7	4	44	243	41
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Напиток из плодов шиповника	200			21	87	209
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		880	33	63	126	963	
Полдник	Баранки сдобные пром.производства	150			19	432	92
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	15
	Итого за Полдник	350	2	2	31	503	
Ужин	Гуляш из мяса кур 80/40	120	16	17	4	231	68,01
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	7	49	301	24
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Ужин	620	36	26	119	843		
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин	200	6	6	26	218		
Итого за день		2 820	97	119	419	3247	

(лист 10)

Рацион: КОГОбУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Каша пшенная молочная жидкая 250/10	260	10	12	47	330	3,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак	560	17	21	96	636		
Второй завтрак	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
Итого за Второй завтрак	200			141	370		
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37
	Жаркое по-домашнему (кура) 240	240	26	32	27	502	82,03
	Компот из плодов (яблоки) 200	200			16	47	70,02
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед	810	37	41	95	889		
Полдник	Сайка с изюмом	150	13	11	77	461	78,01
	Напиток лимонный 200	200			25	103	20,04
Итого за Полдник	350	13	11	102	564		
Ужин	Котлеты рубленые Мясные 100	100	14	16	12	256	63,03
	Каша ячневая рассыпчатая 180	180	6	5	40	226	26
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Ужин	630	29	25	138	889		
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин	200	6	6	26	218		
Итого за день		2 750	102	104	598	3566	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5	4		59	56
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		550	21	16	71	539	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 60	60	1		2	14	6,01
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Плов из свинины 250	250	23	29	40	521	67
	Напиток лимонный 200	200			25	103	20,04
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		820	30	35	107	885	
Полдник	Пряники пром.производства	150	11	39	95	714	91
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	94
Итого за Полдник		350	11	39	122	823	
Ужин	Котлеты рубленные из птицы 100	100	21	18	18	315	58,01
	Пюре гороховое 180	180	21	6	44	309	29
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Ужин		600	48	27	121	912	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 720	117	124	462	3448	

(лист 12)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10	260	10	12	47	330	3,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		560	17	21	96	639	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом 60	60	1	3	3	44	252
	Уха рыбацкая 250	250	7	2	17	113	39
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Изделия макаронные отварные 180	180	7	4	44	243	41
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		850	32	23	104	767	
Полдник	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Сок фруктовый 0,2	200				141	370
Итого за Полдник		350	11	39	236	1084	
Ужин	Рыба, припущенная 120	120	21	1	1	99	66
	Каша рисовая рассыпчатая 180	180	5	5	48	252	25
	Напиток из плодов шиповника	200			21	87	209
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Ужин		620	35	8	126	705	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 780	102	98	603	3484	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Каша ячневая молочная рассыпчатая 250/10	260	11	13	68	437	7,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		560	21	25	123	809	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед							
	Помидоры, огурцы свежие (гарнировка) 60	60	1		2	11	163
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	3	3	21	121	36,02
	Котлеты рубленые Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	7	49	301	24
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Напиток клюквенный	200			25	103	20
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		880	37	30	144	998	
Полдник							
	Баранки сдобные пром.производства	150			19	432	92
	Молоко кипяченое	200	6	7	10	127	110
Итого за Полдник		350	6	7	29	559	
Ужин							
	Запеканка рисовая с творогом и повидлом 270/30	300	18	16	84	554	93,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Ужин		620	27	18	150	802	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 810	98	87	487	3517	

(лист 14)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом 30/20	50	4	4	16	94	2,01
	Каша овсяная молочная жидкая 250/10	260	8	13	46	333	9,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Завтрак		570	17	18	101	609	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед							
	Помидоры свежие (гарнировка) 60	60	1		2	14	6,01
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		820	31	35	96	846	
Полдник							
	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	15
Итого за Полдник		350	13	41	107	785	
Ужин							
	Рагу из птицы (кура) 300	300	14	12	35	307	97,02
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
Итого за Ужин		620	23	14	124	710	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
Итого за Второй ужин		200	6	6	26	218	
Итого за день		2 760	91	115	469	3239	
Итого за период		38 685	1398	1522	7206	48415	
Среднее значение за период			99,9	108,7	514,7	3458,2	