

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
7-11 лет
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. Гращенко, 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 7-11 лет

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 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	14	21	72	534	
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 200	200	2	3	9	71	38,01
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200	200	19	24	21	377	82,01
	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		720	26	30	74	686	
Полдник	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
Итого за Полдник		300	7	26	79	543	
Ужин	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	7	174	71,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47	70
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		530	29	24	92	625	
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		2 450	82	107	484	2976	

(лист 2)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 230	230	5	5	23	163	10,01
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	15	12	54	402	
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 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	Кнели куриные с рисом 90	90	19	26	7	340	90,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	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		800	32	35	116	930	
Полдник	Сайка с изюмом	100	9	7	51	307	78,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	15
Итого за Полдник		300	11	9	63	378	
Ужин	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Ужин		510	27	29	95	771
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		2 510	92	92	369	2770	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 215/5	220	5	9	34	238	8,03
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	11	13	74	447	
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 200	200	5	2	13	93	39,01
	Рагу из птицы (кура) н 200	200	10	8	24	205	97,1
	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		720	20	15	87	576	
Полдник	Баранки сдобные пром.производства	100			13	288	92
	Напиток клюквенный	200			25	103	20
Итого за Полдник		300			38	391	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом и повидлом 220/30	250	16	14	71	474	93
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Ужин		510	20	14	114	675	
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		2 430	57	48	480	2677	

(лист 4)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 225/5	230	7	9	34	243	27,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	14	20	74	545	
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, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	Рассольник Ленинградский 200	200	2	5	14	107	35,01
	Котлеты рубленые Мясные 90	90	13	15	11	230	63,01
	Пюре гороховое 150	150	17	5	36	258	29,01
	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		760	38	30	118	905	
Полдник	Булочное изделие калейдоскоп	100	7	26	63	476	84
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	94
Итого за Полдник		300	7	26	90	585	
Ужин	Суп картофельный протертый с гренками 200/20	220	5	7	25	179	32,01
	Яйца вареные	40	5	4		59	56
	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 Ужин		520	14	11	62	413	
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		2 480	80	94	385	2737	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 220/10	230	10	11	58	370	7,03
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	16	14	92	567	
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 200	200	2	2	17	96	36,03
	Печень по строгановски 100	100	14	12	8	196	39,02
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	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		770	25	20	122	775	
Полдник	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
Итого за Полдник		300	7	26	204	846	
Ужин	Суфле куриное 100	100	32	38	3	486	60
	Капуста тушеная 150	150	4	5	15	125	111,02
	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200			19	79	19,04
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Ужин		510	40	43	64	824	
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		2 480	95	110	523	3301	

(лист 6)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

Неделя: 1

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 овсяная молочная жидкая 220/10	230	7	11	39	282	9,02
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	14	22	80	586	
Второй завтрак	Яблоки свежие шт	200	1	1	15	71	88,01
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 60	60	1		2	14	6,01
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	5	6	16	134	37,01
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	7	174	71,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		790	35	30	122	842	
Полдник	Пряники пром.производства	100	7	26	63	476	91
	Чай с сахаром	200			10	41	14
Итого за Полдник		300	7	26	73	517	
Ужин	Кнели куриные с рисом 90	90	19	26	7	340	90,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			14	78	21,01
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03	
Итого за Ужин		530	29	31	85	770	
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		2 520	92	116	401	3004	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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" 220/10	230	7	9	36	252	25,04
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	13	13	82	484	
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 200	200	2	3	9	71	38,01
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200	200	19	24	21	377	82,01
	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		720	26	30	74	683	
Полдник	Баранки сдобные пром.производства	100			13	288	92
	Напиток клюквенный	200			25	103	20
Итого за Полдник		300			38	391	
Ужин	Гуляш из свинины 60/40	100	13	14	3	192	80,01
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	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 Ужин		510	21	20	64	538	
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		2 440	67	70	299	2385	

(лист 8)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 225/5	230	7	9	34	243	27,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	15
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	15	14	70	467	
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 200	200	2	5	14	107	35,01
	Рагу из птицы (кура) 200	200	10	8	24	205	97
	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		720	17	13	100	593	
Полдник	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	94
Итого за Полдник		300	7	26	90	585	
Ужин	Котлеты рубленые Мясные 90	90	13	15	11	230	63,01
	Пюре гороховое 150	150	17	5	36	258	29,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	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 Ужин		530	34	22	86	687	
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		2 450	79	81	513	2920	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 215/5	220	5	9	34	238	8,03	
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13	
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03	
Итого за Завтрак		500	14	16	80	510		
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 200	200	2	4	7	76	34,01	
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	7	174	71,01	
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01	
	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		790	30	58	104	763	
	Полдник	Баранки сдобные пром.производства	100			13	288	92
Чай с молоком и сахаром		200	2	2	12	71	15	
Итого за Полдник		300	2	2	25	359		
Ужин	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02	
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01	
	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 Ужин		510	26	20	80	616		
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		2 500	79	103	330	2537		

(лист 10)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 пшеничная молочная жидкая 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	14	21	72	534	
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 200	200	5	6	16	134	37,01
	Жаркое по-домашнему (кура) 200	200	19	24	21	377	82,04
	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		720	29	32	85	730	
Полдник	Сайка с изюмом	100	9	7	51	307	78,01
	Напиток лимонный 200	200			25	103	20,04
Итого за Полдник		300	9	7	76	410	
Ужин	Котлеты рубленые Мясные 90	90	13	15	11	230	63,01
	Каша ячневая рассыпчатая 150	150	5	4	33	187	26,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Ужин		530	22	21	101	691	
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		2 450	80	87	501	2953	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 230	230	5	5	23	163	10,01
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	15	12	54	402	
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 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	Плов из свинины 200	200	18	23	32	417	67,01
	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		730	25	27	96	756	
Полдник	Пряники пром.производства	100	7	26	63	476	91
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	94
Итого за Полдник		300	7	26	90	585	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы 90	90	19	16	16	284	58
	Пюре гороховое 150	150	17	5	36	258	29,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Ужин		530	40	23	97	767	
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		2 460	94	95	378	2799	

(лист 12)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	14	21	72	537	
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 200	200	5	2	13	93	39,01
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	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		770	29	22	91	698	
Полдник	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
Итого за Полдник		300	7	26	204	846	
Ужин	Рыба, припущенная 90	90	16	1	1	74	66,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	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 Ужин		500	24	5	89	503
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		2 470	81	81	497	2873	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 220/10	230	10	11	58	370	7,03
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	17	22	98	672	
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 200	200	2	2	17	96	36,03
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	7	174	71,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	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		790	32	26	120	788
Полдник	Баранки сдобные пром.производства	100			13	288	92
	Молоко кипяченое	200	6	7	10	127	110
Итого за Полдник		300	6	7	23	415	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом и повидлом 220/30	250	16	14	71	474	93
	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 Ужин		510	20	14	108	649	
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		2 500	82	76	390	2813	

(лист 14)

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 7-11 лет

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 220/10	230	7	11	39	282	9,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	13	15	79	488	
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 200	200	2	5	14	107	35,01
	Плов из курицы 200	200	15	15	37	345	59
	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		720	22	20	90	644	
Полдник	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	15
Итого за Полдник		300	9	28	75	547	
Ужин	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 Ужин		500	16	9	88	516	
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		2 430	67	79	373	2484	
Итого за период		34 570	1127	1239	5923	39229	
Среднее значение за период			80,5	88,5	423,1	2802,1	