

Меню разработано и утверждаю:
ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор _____ А. Н. Репин

« 01 » ноября 2023г

Согласовано:
КОГ ОБУ ШИ ОВЗ №2 г. Нолинск

Директор _____ Н. Н. Ершова

« 01 » ноября 2023г



Примерное цикличное

14 дневное меню

КОГ ОБУ ШИ ОВЗ №2

г. Нолинска

Возрастная категория

7-11 лет

2023 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОБЗ № 2 Г. НОЛИНСКА		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	16	274	71,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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	101	726	
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	493	3077	

(лист 2)

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОБЗ № 2 Г. НОЛИНСКА		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 шт	200	1	1	15	71	88
	Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71
Обед	Салат из моркови 60	60	1	2	10	59	89,01
	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	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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	37	126	984	
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	94	379	2824	

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА		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 витаминный 60	60	1	3	7	62	53,01
	Уха рыбацкая 200	200	5	2	13	93	39,01
	Жаркое по-домашнему (кура) 200	200	19	24	21	377	82,04
	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	29	29	87	745		
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	66	62	480	2846		

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА		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 шт	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак	200	1	1	15	71		
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	1	5	5	67	76,01
	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	37	30	114	883	
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	79	94	381	2715		

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА

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	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
	Итого за Второй завтрак	200			141	370	
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	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	26	23	126	826	
Полдник	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
	Сок фруктовый	200			141	370	86
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	112	653	3651	

(лист 6)

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА

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	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	60	1	6	4	73	96,01
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	5	6	16	134	37,01
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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	36	133	1002	
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	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			33	136	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	106	837	
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	122	433	3231	

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА		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 шт	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	1	5	5	67	76,01
	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	32	72	690	
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	72	297	2392	

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА		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	Салат витаминный 60	60	1	3	7	62	53,01
	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	16	105	644	
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	25	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	688	
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	84	518	2972	

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА

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 шт	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	60	1	6	4	73	96,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	2	4	7	76	34,01
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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	29	31	114	871	
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	78	76	340	2645	

(лист 10)

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА

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
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 моркови 60	60	1	2	10	59	89,01
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	5	6	16	134	37,01
	Рагу из птицы (кура) 200	200	10	8	24	205	97
	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	20	16	93	579
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	25	69
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		530	22	21	101	692	
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	71	71	509	2803	

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА

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 шт	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
	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	30	101	802	
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	25	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	768	
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	98	383	2846	

(лист 12)

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА

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 пшенная 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	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
	Итого за Второй завтрак	200			141	370	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	1	5	5	67	76,01
	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	37	202	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	24	95	729	
Полдник	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
Итого за Полдник		300	7	26	91	592	
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	80	82	514	2949	

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОБЗ № 2 Г. НОЛИНСКА

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 шт	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
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	96	36,03
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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	33	31	136	967	
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	83	81	406	2992	

(лист 14)

Рацион: Меню 1-4 класс КОГОБУ ШИ ОБЗ № 2 Г. НОЛИНСКА

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 шт	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед							
	Салат витаминный 60	60	1	3	7	62	53,01
	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	23	95	692	
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	82	378	2532	
Итого за период		34 570	1125	1237	6164	40475	
Среднее значение за период			80,4	88,4	440,3	2891,1	