


Меню разработано и утверждаю: ООО «Русский Торговый Дом»	Согласовано: КОГОбУ ШИ ОВЗ №2 г. Нолинск
Генеральный директор  А. Н. Репин	Директор _____ Н. Н. Ершова
« 01 » ноября 2023г	« 01 » ноября 2023г



**Примерное цикличное  
14 дневное меню  
КОГОбУ ШИ ОВЗ №2  
г. Нолинска  
Возрастная категория  
12 лет и старше  
2023 год**

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-9 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	17	21	96	636	
Второй завтрак	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			141	370	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	7	60	43,01
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	91	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
<b>Итого за Обед</b>		810	33	39	82	831	
Полдник	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
<b>Итого за Полдник</b>		350	11	39	111	781	
Ужин	Котлеты рубленные Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	7	49	301	24
	Соус томатный	30		2	2	25	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
<b>Итого за Ужин</b>		630	38	29	141	944	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 750	105	134	597	3780	

(лист 2)

Рацион: Меню 5-9 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21	16	71	539	
Второй завтрак	Фрукты свежие шт	200	1	1	15	71	88
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	1	15	71	
Обед	Салат из моркови 60	60	1	2	10	59	89,01
	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	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
<b>Итого за Обед</b>		880	35	43	136	1088	
Полдник	Сайка с изюмом	150	13	11	77	461	78,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	15
<b>Итого за Полдник</b>		350	15	13	89	532	
Ужин	Глов 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
<b>Итого за Ужин</b>		600	35	34	129	967	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 780	113	113	466	3415	

Рацион: Меню 5-9 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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17	14	92	533	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			141	370	
Обед							
	Салат витаминный 60	60	1	3	7	62	53,01
	Уха рыбацкая 250	250	7	2	17	113	39
	Жаркое по-домашнему (кура) 240	240	26	32	27	502	82,03
	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
<b>Итого за Обед</b>		810	38	37	97	890	
Полдник							
	Баранки сдобные пром.производства	150			19	432	92
	Напиток клюквенный	200			25	103	20
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за Ужин</b>		620	27	18	156	888	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 730	88	75	556	3434	

(лист 4)

Рацион: Меню 5-9 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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	17	22	92	636	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие шт	200	1	1	15	71	88
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	1	15	71	
Обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	1	5	5	67	76,01
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Котлеты рубленые 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
<b>Итого за Обед</b>		850	43	33	126	986	
Полдник							
	Булочное изделие калейдоскоп	150	11	39	95	714	84
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	94
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за Ужин</b>		605	17	13	82	521	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 755	95	114	463	3255	

Рацион: Меню 5-9 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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	20	17	117	704	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			141	370	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	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
<b>Итого за Обед</b>		850	28	25	138	895	
Полдник							
	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Сок фруктовый	200			141	370	86
<b>Итого за Полдник</b>		350	11	39	236	1084	
Ужин							
	Суфле куриное 100	100	32	38	3	486	60
	Капуста тушеная 200	200	5	7	21	171	111
	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200			19	79	19,04
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
<b>Итого за Ужин</b>		620	46	47	99	1003	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 780	111	134	757	4274	

(лист 6)

Рацион: Меню 5-9 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 250/10	260	8	13	46	333	9,01
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
<b>Итого за Завтрак</b>		560	18	25	102	707	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие шт	200	1	1	15	71	88,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	1	15	71	
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	60	1	6	4	73	96,01
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37
	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	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
<b>Итого за Обед</b>		880	40	40	148	1121	
Полдник							
	Пряники пром.производства	150	11	39	95	714	91
	Чай с сахаром	200			10	41	14
<b>Итого за Полдник</b>		350	11	39	105	755	
Ужин							
	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	25	69
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			33	136	21,01
	Хлеб Дарницкий 60 / КЧХК	60	4	1	27	126	31,03
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
<b>Итого за Ужин</b>		600	34	36	127	979	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218	

<b>Итого за день</b>	2 790	110	147	523	3851	
----------------------	-------	-----	-----	-----	------	--

Рацион: Меню 5-9 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" 250/10	260	8	11	43	298	25,03
	Кофейный напиток 200	200			16	67	2,10
	Хлеб пшеничный 60 / КЧХК	60	5	1	29	141	5,04
	<b>Итого за Завтрак</b>	570	17	16	104	600	
Второй завтрак	Фрукты свежие шт	200	1	1	15	71	88
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	1	15	71	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	1	5	5	67	76,01
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	91	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
<b>Итого за Обед</b>		810	33	41	80	835	
Полдник	Баранки сдобные пром.производства	150			19	432	92
	Напиток клюквенный	200			25	103	20
	<b>Итого за Полдник</b>	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
	<b>Итого за Ужин</b>	620	29	26	99	744	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 750	86	90	368	3003	

Рацион: Меню 5-9 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 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	18	16	88	558	
Второй завтрак	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			141	370	
Обед	Салат витаминный 60	60	1	3	7	62	53,01
	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
<b>Итого за Обед</b>		810	20	18	112	711	
Полдник	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	94
	<b>Итого за Полдник</b>	350	11	39	122	823	
Ужин	Котлеты рубленые Мясные 100	100	14	16	12	256	63,03
	Пюре гороховое 180	180	21	6	44	309	29
	Соус томатный	30		2	2	25	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
<b>Итого за Ужин</b>	600	41	25	109	828		
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 710	96	104	598	3508	

Рацион: Меню 5-9 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 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	
<b>Итого за Завтрак</b>		570	19	21	102	649		
Второй завтрак								
	Фрукты свежие шт	200	1	1	15	71	88	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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 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	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	
	<b>Итого за Обед</b>		880	32	36	125	963	
	Полдник							
Баранки сдобные пром.производства		150			19	432	92	
Чай с молоком и сахаром		200	2	2	12	71	15	
<b>Итого за Полдник</b>		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	
<b>Итого за Ужин</b>		620	36	26	119	843		
Второй ужин								
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01	
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218		
<b>Итого за день</b>		2 820	96	92	418	3247		

(лист 10)

Рацион: Меню 5-9 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 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
	<b>Итого за Завтрак</b>		560	17	21	96	636
Второй завтрак							
	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200			141	370	
Обед	Салат из моркови 60	60	1	2	10	59	89,01
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37
	Рагу из птицы (кура) 240	240	12	9	28	246	97,01
	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
	<b>Итого за Обед</b>		810	23	18	104	686
Полдник							
	Сайка с изюмом	150	13	11	77	461	78,01
	Напиток лимонный 200	200			25	103	20,04
<b>Итого за Полдник</b>		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	25	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
<b>Итого за Ужин</b>		630	29	25	138	890	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 750	88	81	607	3364	

Рацион: Меню 5-9 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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21	16	71	539	
Второй завтрак	Фрукты свежие шт	200	1	1	15	71	88
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	1	1	15	71
Обед	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	7	60	43,01
	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
<b>Итого за Обед</b>		820	30	38	112	931	
Полдник	Пряники пром.производства	150	11	39	95	714	91
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	94
<b>Итого за Полдник</b>		350	11	39	122	823	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы 100	100	21	18	18	315	58,01
	Пюре гороховое 180	180	21	6	44	309	29
	Соус томатный	30		2	2	25	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
<b>Итого за Ужин</b>		600	48	27	121	913	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
	<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218
<b>Итого за день</b>		2 720	117	127	467	3495	

(лист 12)

Рацион: Меню 5-9 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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	17	21	96	639	
Второй завтрак	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		200		141	370	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	1	5	5	67	76,01
	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
<b>Итого за Обед</b>		850	32	25	106	790	
Полдник	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
<b>Итого за Полдник</b>		350	11	39	123	830	
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
<b>Итого за Ужин</b>		620	35	8	126	705	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
	<b>Итого за Второй ужин</b>		200	6	6	26	218
<b>Итого за день</b>		2 780	101	99	618	3552	

Рацион: Меню 5-9 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	21	25	123	809	
Второй завтрак	Фрукты свежие шт	200	1	1	15	71	88
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	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 250	250	3	3	21	121	36,02
	Котлеты рубленые Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Каша рисовая рассыпчатая 180	180	5	5	48	252	25
	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
<b>Итого за Обед</b>		880	32	33	150	1028	
Полдник	Баранки сдобные пром.производства	150			19	432	92
	Молоко кипяченое	200	6	7	10	127	110
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за Ужин</b>		620	27	18	150	862	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
	<b>Итого за Второй ужин</b>	200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 810	93	90	493	3547	

Рацион: Меню 5-9 класс КОГОБУ ШИ ОВЗ № 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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		570	17	18	101	609	
Второй завтрак	Фрукты свежие шт	200	1	1	15	71	88
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	200	1	1	15	71	
Обед	Салат витаминный 60	60	1	3	7	62	53,01
	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
<b>Итого за Обед</b>		820	31	38	101	894	
Полдник	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	15
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Итого за Ужин</b>		620	23	14	124	710	
Второй ужин	Йогурт 2,5% 200	200	6	6	26	218	72,01
	<b>Итого за Второй ужин</b>	200	6	6	26	218	
<b>Итого за день</b>		2 760	91	118	474	3287	
<b>Итого за период</b>		38 685	1390	1518	7405	49012	
<b>Среднее значение за период</b>			99,3	108,4	528,9	3500,9	