

Меню разработано и утверждаю:
ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор  А. Н. Репин

« 01 » марта 2024г



Согласовано:
КОГОбУ ШИ ОВЗ №2 г. Нолинск

Директор  Н. Н. Ершова

« 01 » марта 2024г



**Примерное цикличное
14 дневное меню
КОГОбУ ШИ ОВЗ №2
г. Нолинска
Возрастная категория
12 лет и старше
2024 год**

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	Икра морковная 60	60	1	5	7	77	221
	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
Итого за Обед		810	33	41	82	848	
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	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
Итого за Ужин		630	38	29	141	944	
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	136	597	3797	

(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 шт	200	1	1	15	71	88
	Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60	60	1	3	7	62	202,01
	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
Итого за Обед		880	35	44	133	1091	
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	114	463	3418	

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 шт	200	1	1	15	71	88
Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71	
Обед	Салат картофельный с кукурузой 60	60	2	5	14	108	240
	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	135	1027
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 гречками 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	472	3296	

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 шт	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		850	27	22	134	844	
Полдник	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
	Итого за Полдник		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
Итого за Ужин		620	46	47	99	1003	
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	111	132	627	3924	

Рацион: КОГОБУ ШИ ОВЗ № 2 Г. НОЛИНСКА 12 лет и старше		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
Итого за Завтрак		560	18	25	102	707	
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 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
Итого за Обед		880	40	40	148	1121	
Полдник	Пряники пром.производства	150	11	39	95	714	91
	Чай с сахаром	200			10	41	14
Итого за Полдник		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
Итого за Ужин		600	34	36	127	979	
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		2 790	110	147	523	3851	

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 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 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
Итого за Обед		810	33	41	80	835	
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	90	368	3003	

(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	Икра морковная 60	60	1	5	7	77	221
	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	20	112	726	
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 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
Итого за Ужин		600	41	25	109	828	
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	106	598	3523	

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 шт	200	1	1	15	71	88
	Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60	60	1	3	7	62	202,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Котлеты рубленные 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
Итого за Обед		880	32	33	128	952	
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	96	89	421	3236	

(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	Салат из свеклы с горошком зеленым 60	60	1	6	5	77	242
	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	45	95	928	
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 рубленные 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
Итого за Ужин		630	29	25	138	890	
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	108	598	3606	

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 шт	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
	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	37	110	909
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 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
	Итого за Ужин		600	48	27	121	913
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	126	465	3473	

(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 пшенная 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 шт	200	1	1	15	71	88
	Итого за Второй завтрак		200	1	1	15	71
Обед	Салат "Степной" 60	60	1	2	6	50	45,01
	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
Итого за Обед		850	32	22	107	773	
Полдник	Печенье пром.производства	150	11	39	95	714	81
	Сок фруктовый 0,2	200			141	370	86,02
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	97	606	3490	

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 шт	200	1	1	15	71	88
	Итого за Второй завтрак	200	1	1	15	71	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60	60	1	3	7	62	202,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	3	3	21	121	36,02
	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	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	880	37	33	149	1050		
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	862		
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	90	492	3569		

(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 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 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	40	99	899		
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	120	472	3292		
Итого за период	38 685	1397	1523	7256	48659		
Среднее значение за период		99,8	108,8	518,3	3475,6		