

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

7-11 лет

2024 год

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 пшенная 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	Икра морковная 60	60	1	5	7	77	221
	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	32	74	703	
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	109	493	3094	

(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 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 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	38	123	987	
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	95	376	2827	

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 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 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	123	924	
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	390	2756	

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 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 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	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: 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 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	

(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	Икра морковная 60	60	1	5	7	77	221
	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	18	105	659	
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	86	518	2987	

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 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 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	28	117	860	
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	73	343	2634	

(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	Салат из свеклы с горошком зеленым 60	60	1	6	5	77	242
	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	36	85	769	
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
Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03	
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	80	91	501	2993	

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 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 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	29	99	780
Полдник	Печенье 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	97	381	2824	

(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 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	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 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	21	96	712
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	80	502	2887	

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 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 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	32	29	134	940		
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	79	404	2965		

(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 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
	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	25	93	697		
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	84	376	2537		
Итого за период	34 570	1126	1240	6017	40105		
Среднее значение за период		80,4	88,6	429,8	2864,6		