

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на весенний период для ОВЗ с 12 лет и старше  
для школьников МБОУ Тихо- Журавская ООШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Тихо- Журавская ООШ



Позднякова Наталья Михайловна

2023-2024г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях  
Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г



**Меню приготавливаемых блюд на весенний период для ОВЗ с 12 лет и старше**

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |                  |              |               |                         |             |
|                         | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200          | 5,88             | 9,58         | 30,39         | 234,02                  | 181         |
|                         | Чай с сахаром.                       | 200          | 0,07             | 0,02         | 15            | 60                      | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)          | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)    | 25           | 4,05             | 1,7          | 21,1          | 116                     | 527         |
|                         | Масло сливочное(порциями)            | 5            | 0,04             | 3,63         | 0,07          | 33                      | 6           |
|                         | Сыр твердый (порциями)               | 10           | 4,64             | 5,9          |               | 72                      | 15          |
|                         | Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)     | 100          | 0,26             | 0,17         | 11,41         | 52                      | 338         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>570</b>   | <b>17,26</b>     | <b>21,9</b>  | <b>92,91</b>  | <b>658,22</b>           |             |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                  |              |               |                         |             |
|                         | Суп картофельный с вермишелью        | 250          | 2,69             | 2,84         | 17,46         | 118,25                  | 103         |
|                         | Котлеты рубленные из филе птицы.     | 100          | 15,65            | 23,75        | 15,29         | 338,98                  | 294         |
|                         | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом  | 180          | 7,85             | 9,03         | 42,74         | 287,66                  | 171         |
|                         | Овощи соленые (огурец)               | 100          | 0,4              |              | 65            | 250                     | 70          |
|                         | Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 1,1              |              | 42,28         | 179,37                  | 349         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)          | 20           | 1,54             | 0,6          | 9,96          | 60,8                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)    | 30           | 4,86             | 2,04         | 25,32         | 139,2                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>880</b>   | <b>34,09</b>     | <b>38,26</b> | <b>218,05</b> | <b>1374,26</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>1 450</b> | <b>51,35</b>     | <b>60,16</b> | <b>310,96</b> | <b>2032,48</b>          |             |

(лист 2)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |   |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                  |              |               |                         |             |
|                         | Омлет натуральный.                              | 200          | 19,21            | 34,66        | 3,76          | 209,14                  | 210         |
|                         | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 100          | 1,41             | 6,01         | 8,26          | 92,8                    | 52          |
|                         | Кофейный напиток .                              | 200          |                  |              | 19,96         | 79,8                    | 379         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 25           | 4,05             | 1,7          | 21,1          | 116                     | 527         |
|                         | Фрукты или ягоды свежие. (банан)                | 100          | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      | 338         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>655</b>   | <b>28,49</b>     | <b>43,77</b> | <b>89,02</b>  | <b>684,94</b>           |             |
| <b>Обед</b>             |   |              |                  |              |               |                         |             |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем.              | 250          | 1,77             | 4,95         | 7,9           | 89,75                   | 88          |
|                         | Рыба, тушенная в томате с овощами               | 100/50       | 14,63            | 7,43         | 5,7           | 157,5                   | 229         |
|                         | Картофельное пюре с маслом                      | 180          | 3,87             | 11,19        | 26,01         | 225,22                  | 128         |
|                         | Чай с сахаром и лимоном.                        | 200/15/7     | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62                      | 377         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 20           | 1,54             | 0,6          | 9,96          | 60,8                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 30           | 4,86             | 2,04         | 25,32         | 139,2                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>852</b>   | <b>26,8</b>      | <b>26,23</b> | <b>90,09</b>  | <b>734,47</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 507</b> | <b>55,29</b>     | <b>70</b>    | <b>179,11</b> | <b>1419,41</b>          |             |



| Рацион: ОВЗ             |                                       | Неделя: 1    |                  | День: среда   |               |                         |             |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                                       |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                  |               |               |                         |             |
|                         | Тефтели мясные с соусом               | 100/50       | 9,49             | 21,97         | 15,83         | 304,09                  | 279         |
|                         | Каша рассыпчатая ячневая с маслом.    | 180          | 1,58             | 40,93         | 8,09          | 407,03                  | 171         |
|                         | Чай с сахаром.                        | 200          | 0,07             | 0,02          | 15            | 60                      | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 30           | 2,32             | 0,9           | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 25           | 4,05             | 1,7           | 21,1          | 116                     | 527         |
|                         | Фрукты или ягоды свежие (яблоко)      | 100          | 0,26             | 0,17          | 11,41         | 52                      | 338         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>685</b>   | <b>17,77</b>     | <b>65,69</b>  | <b>86,37</b>  | <b>1030,32</b>          |             |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                  |               |               |                         |             |
|                         | Суп картофельный с горохом .          | 250          | 5,49             | 5,27          | 16,54         | 148,25                  | 102         |
|                         | Гуляш.                                | 100/50       | 16,4             | 44,52         | 3,48          | 479,87                  | 260         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом. | 180          | 6,53             | 6,99          | 36,6          | 235,29                  | 203         |
|                         | Салат из белокочанной капусты свежей  | 100          | 1,31             | 3,25          | 6,27          | 59,6                    | 45          |
|                         | Кисель из яблок сушеных               | 200          | 0,06             | 0,05          | 31,4          | 127,63                  | 354         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 20           | 1,54             | 0,6           | 9,96          | 60,8                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 30           | 4,86             | 2,04          | 25,32         | 139,2                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>930</b>   | <b>36,19</b>     | <b>62,72</b>  | <b>129,57</b> | <b>1250,64</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1 615</b> | <b>53,96</b>     | <b>128,41</b> | <b>215,94</b> | <b>2280,96</b>          |             |

| Рацион: ОВЗ             |                                   | Неделя: 1    |                  | День: четверг |               |                         |             |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                                   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |              |                  |               |               |                         |             |
|                         | Суп молочный с овсяной крупой     | 230          | 6,81             | 6,82          | 20,62         | 171,12                  | 101         |
|                         | Какао с молоком..                 | 200          | 3,87             | 3,1           | 25,17         | 145,36                  | 382         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)       | 30           | 2,32             | 0,9           | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 25           | 4,05             | 1,7           | 21,1          | 116                     | 527         |
|                         | Масло сливочное ( порциями)       | 5            | 0,04             | 3,63          | 0,07          | 33,05                   | 14          |
|                         | Сыр твердый (порциями)            | 10           | 4,64             | 5,9           |               | 72                      | 15          |
|                         | Пряники                           | 50           | 2,95             | 2,35          | 37,5          | 183                     | 332         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | <b>550</b>   | <b>24,68</b>     | <b>24,4</b>   | <b>119,4</b>  | <b>811,73</b>           |             |
| <b>Обед</b>             |                                   |              |                  |               |               |                         |             |
|                         | Борщ с капустой и картофелем..    | 250          | 5,74             | 17,25         | 40,02         | 340,5                   | 82          |
|                         | Плов из курицы                    | 180/100      | 28,69            | 34,18         | 48,87         | 622,91                  | 291         |
|                         | Салат из моркови с сахаром        | 100          | 1,23             | 0,09          | 11,48         | 81,7                    | 62          |
|                         | Кофейный напиток .                | 200          |                  |               | 19,96         | 79,8                    | 379         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)       | 20           | 1,54             | 0,6           | 9,96          | 60,8                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 30           | 4,86             | 2,04          | 25,32         | 139,2                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>880</b>   | <b>42,06</b>     | <b>54,16</b>  | <b>155,61</b> | <b>1324,91</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                   | <b>1 430</b> | <b>66,74</b>     | <b>78,56</b>  | <b>275,01</b> | <b>2136,64</b>          |             |



Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

| Прием пищи                        | Наименование блюда                  | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                   |                                     |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                           | Печень, тушенная в соусе            | 100/50       | 20,6             | 14,36        | 13,47         | 266,88                  | 261         |
|                                   | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 180          | 10,16            | 10,79        | 49,75         | 341,94                  | 171         |
|                                   | Чай с сахаром.                      | 200          | 0,07             | 0,02         | 15            | 60                      | 376         |
|                                   | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 25           | 4,05             | 1,7          | 21,1          | 116                     | 527         |
|                                   | Фрукты или ягоды свежие. (банан)    | 100          | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      | 338         |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                     | <b>685</b>   | <b>38,7</b>      | <b>28,27</b> | <b>135,26</b> | <b>972,02</b>           |             |
| Обед                              | Суп картофельный с крупой(ячневый)  | 250          | 1,97             | 2,71         | 12,11         | 85,75                   | 101         |
|                                   | Котлеты ,биточки мясные.            | 100          | 12,56            | 28,69        | 15,09         | 370,07                  | 268         |
|                                   | Картофельное пюре с маслом          | 180          | 3,87             | 11,19        | 26,01         | 225,22                  | 128         |
|                                   | Икра свекольная                     | 100          | 1,37             | 7,6          | 9,39          | 110,89                  | 75          |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 1,1              |              | 42,28         | 179,37                  | 349         |
|                                   | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 20           | 1,54             | 0,6          | 9,96          | 60,8                    | 560         |
| Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | 30                                  | 4,86         | 2,04             | 25,32        | 139,2         | 527                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                     | <b>880</b>   | <b>27,27</b>     | <b>52,83</b> | <b>140,16</b> | <b>1171,3</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>              |                                     | <b>1 565</b> | <b>65,97</b>     | <b>81,1</b>  | <b>275,42</b> | <b>2143,32</b>          |             |

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                     |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Суп молочный с вермишелью.          | 230          | 5,03             | 4,37         | 16,52         | 138                     | 120         |
|                      | Кофейный напиток .                  | 200          |                  |              | 19,96         | 79,8                    | 379         |
|                      | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 25           | 4,05             | 1,7          | 21,1          | 116                     | 527         |
|                      | Сыр твердый (порциями)              | 10           | 4,64             | 5,9          |               | 72                      | 15          |
|                      | Масло сливочное(порциями)           | 5            | 0,04             | 3,63         | 0,07          | 33                      | 6           |
|                      | Вафли                               | 50           | 1,4              | 1,65         | 38,65         | 177                     | 330         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>             |              | <b>550</b>       | <b>17,48</b> | <b>18,15</b>  | <b>111,24</b>           | <b>707</b>  |
| Обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем.  | 250          | 1,77             | 4,95         | 7,9           | 89,75                   | 88          |
|                      | Жаркое по-домашнему                 | 180/100      | 20,35            | 49,7         | 27,54         | 643,55                  | 259         |
|                      | Горошек овощной ( консервированный) | 100          | 2,95             | 0,19         | 6,19          | 38,1                    | 131         |
|                      | Кисель из яблок сушеных             | 200          | 0,06             | 0,05         | 31,4          | 127,63                  | 354         |
|                      | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 20           | 1,54             | 0,6          | 9,96          | 60,8                    | 560         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 30           | 4,86             | 2,04         | 25,32         | 139,2                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                     | <b>880</b>   | <b>31,53</b>     | <b>57,53</b> | <b>108,31</b> | <b>1099,03</b>          |             |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>1 430</b> | <b>49,01</b>     | <b>75,68</b> | <b>219,55</b> | <b>1806,03</b>          |             |



| Рацион: ОВЗ          |                                       | Неделя: 2 |                  |       | День: вторник |                         |             |
|----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                      |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Рыба, тушенная в томате с овощами     | 100/50    | 14,63            | 7,43  | 5,7           | 157,5                   | 229         |
|                      | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом   | 180       | 7,85             | 9,03  | 42,74         | 287,66                  | 171         |
|                      | Чай с сахаром.                        | 200       | 0,07             | 0,02  | 15            | 60                      | 376         |
|                      | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 25        | 4,05             | 1,7   | 21,1          | 116                     | 527         |
|                      | Фрукты или ягоды свежие. (банан)      | 100       | 1,5              | 0,5   | 21            | 96                      | 338         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>               |           | 685              | 30,42 | 19,58         | 120,48                  | 808,36      |
| Обед                 | Суп картофельный с горохом            | 250       | 5,49             | 5,27  | 16,54         | 148,25                  | 102         |
|                      | Птица тушенная в соусе сметанном/     | 100/50    | 17,91            | 15,18 | 5,27          | 229,5                   | 290         |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом. | 180       | 6,53             | 6,99  | 36,6          | 235,29                  | 203         |
|                      | Салат из квашеной капусты             | 100       | 1,71             | 5     | 8,46          | 85,7                    | 47          |
|                      | Компот из смеси сухофруктов           | 200       | 1,1              |       | 42,28         | 179,37                  | 349         |
|                      | Хлеб пшеничный(обогащенный)           | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96          | 60,8                    | 560         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)     | 30        | 4,86             | 2,04  | 25,32         | 139,2                   | 527         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                  |           | 930              | 39,14 | 35,08         | 144,43                  | 1078,11     |
| <b>Итого за день</b> |                                       | 1 615     | 69,56            | 54,66 | 264,91        | 1886,47                 |             |

(лист 8)

| Рацион: ОВЗ          |  | Неделя: 2 |                  |        | День: среда |                         |             |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                      |  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак              | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/20    | 29,23            | 22,11  | 56          | 540                     | 223         |
|                      | Кофейный напиток                         | 200       |                  |        | 19,96       | 79,8                    | 379         |
|                      | Хлеб пшеничный(обогащенный)              | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94       | 91,2                    | 560         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)        | 25        | 4,05             | 1,7    | 21,1        | 116                     | 527         |
|                      | Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)         | 100       | 0,26             | 0,17   | 11,41       | 52                      | 338         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                  |           | 555              | 35,86  | 24,88       | 123,41                  | 879         |
| Обед                 | Суп картофельный с клецками.             | 250       | 3,56             | 4,59   | 18,79       | 144,25                  | 108         |
|                      | Тефтели мясные с соусом                  | 100/50    | 9,49             | 21,97  | 15,83       | 304,09                  | 279         |
|                      | Каша рассыпчатая ячневая с маслом.       | 180       | 1,58             | 40,93  | 8,09        | 407,03                  | 171         |
|                      | Винегрет овощной                         | 100       | 1,4              | 10,04  | 7,29        | 125,1                   | 67          |
|                      | Чай с сахаром и лимоном.                 | 200/15/7  | 0,13             | 0,02   | 15,2        | 62                      | 377         |
|                      | Хлеб пшеничный(обогащенный)              | 20        | 1,54             | 0,6    | 9,96        | 60,8                    | 560         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)        | 30        | 4,86             | 2,04   | 25,32       | 139,2                   | 527         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                     |           | 952              | 22,56  | 80,19       | 100,48                  | 1242,47     |
| <b>Итого за день</b> |  | 1 507     | 58,42            | 105,07 | 223,89      | 2121,47                 |             |



Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Макароны отварные с сыром           | 230/60    | 19,63            | 23,08 | 49,46    | 484,88                  | 204         |
|                         | Какао с молоком..                   | 200       | 3,87             | 3,1   | 25,17    | 145,36                  | 382         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 25        | 4,05             | 1,7   | 21,1     | 116                     | 527         |
|                         | Масло сливочное(порциями)           | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33                      | 6           |
|                         | Фрукты или ягоды свежие. (банан)    | 100       | 1,5              | 0,5   | 21       | 96                      | 338         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 650       | 31,41            | 32,91 | 131,74   | 966,44                  |             |
| Обед                    | Рассольник Ленинградский            | 250       | 2,02             | 5,09  | 11,98    | 107,25                  | 96          |
|                         | Печень, тушенная в соусе            | 100/50    | 20,6             | 14,36 | 13,47    | 266,88                  | 261         |
|                         | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 180       | 10,16            | 10,79 | 49,75    | 341,94                  | 171         |
|                         | Овощи соленые (огурец)              | 100       | 0,4              |       | 65       | 250                     | 70          |
|                         | Компот из смеси сухофруктов         | 200       | 1,1              |       | 42,28    | 179,37                  | 349         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)         | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 60,8                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)   | 30        | 4,86             | 2,04  | 25,32    | 139,2                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 930       | 40,68            | 32,88 | 217,76   | 1345,44                 |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1 580     | 72,09            | 65,79 | 349,5    | 2311,88                 |             |

(лист 10)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Птица отварная с соусом.                        | 100/50    | 36,03            | 46,04  | 2,26     | 566,95                  | 288         |
|                         | Рис припущенный                                 | 180       | 4,37             | 5,16   | 44       | 239,94                  | 305         |
|                         | Чай с сахаром и лимоном.                        | 200/15/7  | 0,13             | 0,02   | 15,2     | 62                      | 377         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 25        | 4,05             | 1,7    | 21,1     | 116                     | 527         |
|                         | Фрукты или ягоды свежие. (яблоко)               | 100       | 0,26             | 0,17   | 11,41    | 52                      | 338         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 707       | 47,16            | 53,99  | 108,91   | 1128,09                 |             |
| Обед                    | Борщ с капустой и картофелем..                  | 250       | 5,74             | 17,25  | 40,02    | 340,5                   | 82          |
|                         | Гуляш.  | 100/50    | 16,4             | 44,52  | 3,48     | 479,87                  | 260         |
|                         | Каша рассыпчатая перловая с маслом.             | 180       | 1,58             | 40,93  | 8,09     | 407,03                  | 171         |
|                         | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 100       | 1,41             | 6,01   | 8,26     | 92,8                    | 52          |
|                         | Сок фруктовый или ягодный .                     | 200       | 1                | 0,2    | 20,2     | 84,8                    | 389         |
|                         | Хлеб пшеничный(обогащенный)                     | 20        | 1,54             | 0,6    | 9,96     | 60,8                    | 560         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)               | 30        | 4,86             | 2,04   | 25,32    | 139,2                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 930       | 32,53            | 111,55 | 115,33   | 1605                    |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 637     | 79,69            | 165,54 | 224,24   | 2733,09                 |             |



|                            |        |        |        |         |          |  |
|----------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за период            | 15 336 | 622,08 | 884,97 | 2538,53 | 20871,75 |  |
| Среднее значение за период |        | 62,2   | 88,5   | 253,9   | 2087,2   |  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор 2



Утвердил \_\_\_\_\_

