

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОВЗ
(2-х недельное)

Сезон: Осенний
Категория: с 7 до 11 лет и старше

завтрак Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша молочная манная с маслом	160	3,84	6,56	24,32	222,00	23,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
Итого:		390	6,47	6,86	53,96	352,60	31,50

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
124	Щи со свежей капустой на м/б	250	2,00	4,30	6,90	73,00	17,00
451	Шницель куриный с соусом	100	8,73	10,08	10,82	232,00	29,00
332	Макароны отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00	10,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		790	22,91	23,87	107,11	807,30	67,00

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00

завтрак

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша молочная рисовая с маслом	160	2,40	6,40	25,28	196,20	27,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
Итого:		390	5,03	6,70	54,92	326,80	35,50

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
110	Борщ со свежей капусты на м/б	250	2,00	5,20	13,10	106,00	22,00
478	Запеканка картофельная с мясом	200	20,00	19,60	41,40	396,00	47,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		710	27,18	26,09	96,89	710,30	80,00

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00

завтрак

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	4,48	8,32	21,12	230,00	22,50
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
Итого:		390	7,11	8,62	50,76	360,60	31,00

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
132	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	3,00	4,50	20,10	135,00	25,00
502	Зразы куриные с яйцом и луком	110	13,86	10,62	6,75	254,00	37,50
508	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	13,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		800	32,48	25,77	120,36	932,10	86,50

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00

завтрак

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша молочная пшеничная с маслом	160	4,64	7,36	25,44	240,00	23,50
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
Итого:		390	7,27	7,66	55,08	370,60	32,00

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
139	Суп гороховый на м/б	250	6,20	5,60	22,30	167,00	17,00
451	Рыбные палочки с соусом	80	15,66	13,68	17,38	210,70	29,00
332	Макаронные изделия отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00	10,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		770	34,04	28,77	129,07	880,00	67,00

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00

завтрак

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша пшеничная молочная с маслом	160	8,96	11,52	44,00	234,00	21,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
Итого:		390	11,59	11,82	73,64	364,60	29,50

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
140	Суп с лапшой на м/б	250	2,90	2,50	21,00	120,00	20,50
462	Тефтели куриные с соусом	100	8,14	17,36	10,82	264,00	30,00
330	Пюре гороховое	180	16,92	8,28	40,14	306,00	12,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		790	33,14	29,43	114,35	898,30	73,50

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00

завтрак

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша молочная манная с маслом	160	3,84	6,56	24,32	222,00	23,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
Итого:		390	6,47	6,86	53,96	352,60	31,50

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
124	Щи со свежей капустой на м/б	250	2,00	4,30	6,90	73,00	17,00
451	Шницель куриный с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,70	29,00
332	Макароны отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00	10,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		790	29,84	27,47	113,67	786,00	67,00

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00

завтрак

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша молочная рисовая с маслом	160	2,40	6,40	25,28	196,20	27,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
Итого:		390	5,03	6,70	54,92	326,80	35,50

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
110	Борщ со свежей капусты на м/б	250	2,00	5,20	13,10	106,00	22,00
462	Тефтели куриные с соусом	100	8,14	17,36	10,82	264,00	30,00
534	Капуста тушеная	200	4,50	6,90	16,05	334,80	29,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		810	19,82	30,75	82,36	913,10	92,00

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00

завтрак

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	4,48	8,32	21,12	230,00	22,50
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
Итого:		390	7,11	8,62	50,76	360,60	31,00

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
132	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	3,00	4,50	20,10	135,00	25,00
451	Котлеты куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,70	29,00
508	Каша гречневая	200	10,44	9,36	51,12	334,80	13,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		810	34,28	28,83	130,99	888,80	78,00

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00

завтрак

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	4,48	8,32	21,12	230,00	22,50
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		390	2,63	0,30	29,64	130,60	28,50

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
139	Суп гороховый на м/б	250	6,20	5,60	22,30	167,00	17,00
451	Рыбные палочки с соусом	80	15,66	13,68	17,38	210,70	29,00
332	Спагетти отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00	10,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		770	34,04	28,77	129,07	880,00	67,00

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00

завтрак

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
302	Каша пшеничная молочная с маслом	160	8,96	11,52	44,00	334,80	21,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
Итого:		390	11,59	11,82	73,64	465,40	29,50

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
140	Суп с лапшой на м/б	250	2,90	2,50	21,00	120,00	20,50
451	Биточки куриные с соусом	100	13,41	10,89	14,15	254,00	29,00
330	Пюре гороховое	190	16,92	8,28	40,14	306,00	12,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	2,50
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,50
Итого:		800	38,41	22,96	117,68	888,30	72,50

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00	18,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00	6,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00	24,00