

Утверждаю:
Директор:  С.Н.Нестерова

01.09.2025г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ОВЗ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые средства			Энергетич. Ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	173
День 1 завтрак	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Кондитерское изделие	130	7,5	11,8	74,4	436	1
Итого за завтрак		360	23,18	29,24	156,3	979,32	
Неделя 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,8	16,6	114,2	120
День 2 завтрак	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Банан	240	2,2	0,8	31,5	144	596
Итого за завтрак		670	11,4	8,56	88,35	473,72	
Неделя 1	Запеканка манная с изюмом	150	6,9	7,4	40,4	258	186
День 3 завтрак	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за завтрак		380	13,69	8,78	62,87	385,65	
Неделя 1	Омлет натуральный	100	10	12,2	10,6	193	210
День 4 завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за завтрак		530	12,92	13,04	64,82	428,02	
Неделя 1	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	173
День 5 завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за завтрак		380	14,48	15,9	95,1	580,52	
Неделя 2	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	6,2	9,96	31,32	239,64	173
День 1							

завтрак							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
Итого за завтрак		230	8,68	10,2	60,08	337,96	
Неделя 2	Запеканка из творога	150	30,93	22,89	36	310,66	223
День 2 завтрак	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Яблоко	190	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за завтрак		570	37,33	27,45	90,95	596,68	
Неделя 2	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	173
День 3 завтрак	Сок	200	2,4	0,4	4,6	21,2	158
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Кондитерское изделие	130	7,5	11,8	74,4	436	1
Итого за завтрак		360	21,38	24,84	138,86	856,52	
Неделя 2	Омлет натуральный	100	10	12,2	10,6	193	210
День 4 завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Банан	240	2,2	0,8	31,5	144	596
Итого за завтрак		570	14,52	13,24	81,62	501,52	
Неделя 2	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	200/10	9	11,4	44	314,6	173
День 5 завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,3	52,6	377
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за завтрак		640	12,08	12,24	86,76	508,02	
Среднее значение за 10 дней		4690	169,66	163,49	925,71	5647,93	