Утверждаю:

И. о. директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О. А. Тюрюпова/

 09.01.2025г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**ОВЗ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые средства** | **Энергетич.****Ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя 1****День1****завтрак** | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом | 200/10 | 9 | 11,4 | 44 | 314,6 | 173 |
| Чай с молоком | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,04 | 144 | 378 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 1 |
| Кондитерское изделие | 130 | 7,5 | 11,8 | 74,4 | 436 | 1 |
| **Итого за завтрак** |   | 360 | 23,1 | 28,6 | 156,94 | 978,6 |   |
| **Неделя 1****День 2****завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,4 | 3,8 | 16,6 | 114,2 | 120 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 1 |
| Банан | 240 | 2,2 | 0,8 | 31,5 | 144 | 596 |
| **Итого за завтрак** |  | 670 | 11,52 | 8,92 | 90,09 | 487,4 |  |
| **Неделя 1****День 3****завтрак** | Запеканка манная с изюмом | 150 | 6,9 | 7,4 | 40,4 | 258 | 186 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 377 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 1 |
|  | Кондитерское изделие | 130 | 7,5 | 11,8 | 74,4 | 436 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | 510 | 17 | 19,8 | 144,6 | 830,6 |  |
| **Неделя 1****День 4 завтрак** | Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом | 200/10 | 9,2 | 12,4 | 45,1 | 329 | 173 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 1 |
| Кондитерское изделие | 130 | 7,5 | 11,8 | 74,4 | 436 | 1 |
| **Итого за завтрак** |   | 360 | 22,62 | 28,52 | 161,49 | 994,2 |   |
| **Неделя 1****День 5****завтрак** | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом | 200/10 | 6,2 | 9,96 | 31,32 | 239,64 | 173 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 376 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 1 |
| **Итого за завтрак** |  | 230 | 8,8 | 10,56 | 61,82 | 351,64 |  |
| **Неделя 2****День 1****завтрак** | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом | 200/10 | 9 | 11,4 | 44 | 314,6 | 173 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 119,07 | 379 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 1 |
|  | Груша | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 596 |
| **Итого за завтрак** |   | 380 | 14,4 | 15,26 | 95,74 | 588,17 |   |
| **Неделя 2****День 2****завтрак** | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/10 | 30,93 | 22,89 | 36 | 310,66 | 223 |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | 158 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 1 |
| **Итого за завтрак** |   | 230 | 34,33 | 23,49 | 76,9 | 496,26 |   |
| **Неделя 2****День 3****завтрак** | Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом | 200/10 | 9,2 | 12,4 | 45,1 | 329 | 173 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 349 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 1 |
| Яблоко | 190 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 596 |
| **Итого за завтрак** |   | 420 | 12,24 | 13,6 | 101,06 | 577,7 |   |
| **Неделя 2****День 4****завтрак** | Омлет натуральный | 100 | 10 | 12,2 | 10,6 | 193 | 210 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
| Батон йодированный | 30 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 | 1 |
| Банан | 240 | 2,2 | 0,8 | 31,5 | 144 | 596 |
| **Итого за завтрак** |   | 570 | 18,12 | 17,32 | 84,09 | 566,2 |   |
| **Неделя 2****День 5****завтрак** | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом | 200/10 | 6,2 | 9,96 | 31,32 | 239,64 | 173 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 377 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 1 |
| Яблоко | 190 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 596 |
| **Итого за завтрак** |  | 420 | 9,4 | 11,16 | 75,82 | 446,74 |  |
| **Среднее значение за 10 дней** |  | 415 | 17,153 | 17,723 | 104,86 | 631,751 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |