

Утверждено: _____
 Генеральный директор ООО "СБК"
 О.Н. Попов
 " 04 " мая 2026г



Примерное 12-ти дневное меню

Категория ОВЗ

Рацион:		Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша рисовая	250	6,2	8,8	29,5	223
	сочень с творогом	100	9,4	8,2	35,9	254
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Обед	сосиски отварные	110	12,1	26,3	0,44	287,1
	макароны отварные	150	19,5	2,3	112,5	165
	Компот из чернослива и сухофруктов	250			23,8	91,8
	Хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Итого за Обед		1140	55,2	46,3	256,1	1264,9

Рацион:		Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша геркулесовая	250	8,8	10,3	38,3	279,3
	булочка с яблоком	105	3,9	2,8	40,7	202
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Обед	тефтели куриные	100	12,4	9,3	22,1	224,6
	рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174
	кисель из смородины	250	0,4		18	74

	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Итого за Обед		1135	36,8	24,0	210,5	1197,9

Рацион: **Неделя: 1** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	каша кукурузная	250	5,3	5,8	71	352,5
	пирожок с капустой	100	5,2	8,1	38,2	243,6
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Обед						
	филе минтая под сыром	100	13,7	9,7	6,3	168,3
	макароны отварные	150	19,5	2,3	112,5	165
	компот из сухофруктов	250			23,8	91,8
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Итого за Обед		1130	51,7	26,7	305,8	1265,2

Рацион: **Неделя: 1** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	каша ячневая	250	6,5	8,8	29,5	223,1
	пирожок с картофелем	100	4,2	12,9	25,6	235
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Обед						
	голубец ленивый	100	8,3	10,1	7,5	155
	картофельное пюре	150	2,55	4,2	22,5	132
	морс из шиповника	250	1		6,8	35
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Итого за Обед		1130	30,6	36,8	145,9	1024,1

Рацион: **Неделя: 1** **День: пятница**

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге-
-------	--------------------	-----	------------------	--	--	---------

приемы пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая
Завтрак	каша пшенная	250	8,7	10,4	38,2	279,2
	булочка с яблоками	105	3,9	2,8	40,7	202
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
	Итого за Обед	1120	39,2	22,4	184,7	1077,5
Обед	котлета куриная	85	13,2	5,1	2,38	110,5
	каша гречневая	150	5,4	3,3	25,65	150
	компот из сухофруктов	250			23,8	91,8
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
	Итого за Обед	1120	39,2	22,4	184,7	1077,5

Рацион:

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша кукурузная	250	5,3	5,8	71	352,5
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
	Итого за Обед	1260	46,3	32,1	230,7	1356,3
Обед	суп гороховый	300	18,6	14,7	40,5	357
	бургер с котлетой	180	14,4	10,8	41,4	311
	морс из брусники	250			23,8	91,8
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
	Итого за Обед	1260	46,3	32,1	230,7	1356,3

Рацион:

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша пшенная	250	8,7	10,4	38,2	279,2
	булочка с яблоками	105	3,9	2,8	40,7	202
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
	Итого за Обед	1260	46,3	32,1	230,7	1356,3

Обед	котлета домашняя	80	12,48	10,6	6,4	170,4
	рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174
	компот из чернослива и сухофруктов	250			23,8	91,8
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Итого за Обед		1115	36,38	25,3	200,5	1161,4

Рацион:		Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша рисовая	250	6,2	8,8	29,5	223
	сочень с вишней	100	9,4	8,2	35,9	254
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Обед	голубец ленивый	100	8,3	10,1	7,5	155
	макароны отварные	150	19,5	2,3	112,5	165
	кисель из смородины	250	0,4		18	74
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Итого за Обед		1130	51,8	30,2	239,4	1115

Рацион:		Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша кукурузная	250	5,3	5,8	71	352,5
	пирожок с капустой	100	5,2	8,1	38,2	243,6
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Обед	филе минтая под сыром	100	13,7	9,7	6,3	168,3
	рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174
	компот из сухофруктов	250			23,8	91,8
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94

Итого за Обед	1130	35,5	25,2	230,7	1274,2
----------------------	------	------	------	-------	--------

Рацион:

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша ячневая	250	6,5	8,8	29,5	223,1
	булочка с яблоками	105	3,9	2,8	40,7	202
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Обед	котлета куриная	85	13,2	5,1	2,38	110,5
	каша гречневая	150	5,4	3,3	25,65	150
	морс из шиповника	250	1		6,8	35
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Итого за Обед	1120	38,0	20,8	159,0	964,6	

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	каша пшенная	250	8,7	10,4	38,2	279,2
	пирожок с картофелем	100	4,2	12,9	25,6	235
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Обед	бифштекс	110	15,6	13,97	2,64	196,9
	макароны отварные	150	19,5	2,3	112,5	165
	компот из сухофруктов	250			23,8	91,8
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Итого за Обед	1140	56,0	40,3	256,7	1211,9	

Рацион:

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак	каша ячневая	250	6,5	8,8	29,5	223,1
	чай с сахаром	200			14	56
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
Обед	суп-пюре с сухариками	300	9,9	14,4	52,8	464,7
	бургер с котлетой	180	14,4	10,8	41,4	311
	морс из брусники	250			23,8	91,8
	хлеб пшеничный	40	4	0,4	20	94
	Итого за Обед	1260	38,8	34,8	201,5	1334,6

Составил



М.Хаимов