

Меню для детей с ОВЗ

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	470	14.7	17	62	459.6
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	730	22.1	22	85.7	629
	Итого за день	1200	36.8	39	147.7	1088.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	16.9	22.7	56.6	496.5
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
	Итого за Обед	700	34.2	32.2	86.3	773.1
	Итого за день	1200	51.1	54.9	142.9	1269.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	470	17.1	19.3	84.5	579.2
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-5м	Котлета из курицы	150	28.7	6.5	20.4	254.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	780	41.6	16.5	86.7	661.5
	Итого за день	1250	58.7	35.8	171.2	1240.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	530	25.6	33	68.2	671.2
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	680	33.7	13.4	80	575.3
	Итого за день	1210	59.3	46.4	148.2	1246.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	470	10.8	13.6	65.4	426.8
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	21	279.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	900	77.7	23.9	78.6	840.9
	Итого за день	1370	88.5	37.5	144	1267.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	470	13.9	16.1	65.9	462.6
	Обед					
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6.3	3.2	18.2	127

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	730	26.9	12.5	81.8	548
	Итого за день	1200	40.8	28.6	147.7	1010.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	19.4	22.7	71.4	566.9
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	760	35.5	18.5	102.4	717.9
	Итого за день	1260	54.9	41.2	173.8	1284.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-6о	Яйцо вареное	70	8.4	7.1	0.4	99
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	530	23	16.8	62.3	492.5
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	160	30.6	6.9	21.7	271.5
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	790	44	21.2	104.6	785.9
	Итого за день	1320	67	38	166.9	1278.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	21.2	163.2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	Итого за Завтрак	520	16.4	22.2	50.9	467.8
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	680	21.6	21.7	78.3	595.3
	Итого за день	1200	38	43.9	129.2	1063.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-6о	Яйцо вареное	70	8.4	7.1	0.4	99
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	25	22.9	67	573.7
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	150	28.7	5.4	20.1	244.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	810	46.5	14.7	120	798.8
	Итого за день	1360	71.5	37.6	187	1372.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	501	18.3	20.6	65.4	519.7
Обед	756	38.4	19.7	90.4	692.6
Среднее значение за период	1257	56.7	40.3	155.9	1212.3