

Меню ОВЗ 7 - 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 180 | 9.5 | 8.2 | 34.4 | 249.3 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 13.3 | 16.5 | 80.2 | 522.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 70 | 0.6 | 0.1 | 1.8 | 9.9 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-20м | Говядина отварная | 50 | 14.2 | 11.4 | 0.3 | 160.6 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 52 | 4 | 0.4 | 25.6 | 121.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 28 | 1.8 | 0.3 | 9.4 | 47.8 |
| | Итого за Обед | 850 | 54.1 | 27.4 | 102.8 | 873.6 |
| | Итого за день | 1380 | 67.4 | 43.9 | 183 | 1395.8 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 70 | 2 | 5 | 7.3 | 82 |
| 54-10к | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8.4 | 10.8 | 38.4 | 283.9 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 13.8 | 16.4 | 77.3 | 512.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 60 | 1.7 | 4 | 1.7 | 50 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-21м | Курица отварная | 35 | 11.2 | 0.9 | 0.4 | 54.2 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 10 | 0.3 | 0.2 | 0.9 | 7.1 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0.2 | 0 | 6 | 25.1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 28 | 1.8 | 0.3 | 9.4 | 47.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 52 | 4 | 0.4 | 25.6 | 121.9 |
| | Итого за Обед | 815 | 52.1 | 32.3 | 111.2 | 945.9 |
| | Итого за день | 1325 | 65.9 | 48.7 | 188.5 | 1458.3 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-5э | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0.8 | 4.1 | 2.5 | 49.9 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20.1 | 18.8 | 17.2 | 317.9 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45.5 |
| | Итого за Завтрак | 650 | 28 | 25 | 69.1 | 612.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 70 | 0.6 | 7.1 | 5 | 86.7 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10.8 | 7.6 | 17.4 | 181.1 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-2р | Котлета рыбная (горбуша) | 120 | 21 | 7.9 | 10.3 | 196.4 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 16 | 0.2 | 1.3 | 0.5 | 14.9 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 24 | 1.6 | 0.3 | 8 | 41 |
| | Итого за Обед | 875 | 42.2 | 29.5 | 115.3 | 896 |
| | Итого за день | 1525 | 70.2 | 54.5 | 184.4 | 1508.4 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 70 | 0.6 | 0.1 | 1.8 | 9.9 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 160 | 4.7 | 5.6 | 32.5 | 199.6 |
| 54-9р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 90 | 17.1 | 19.8 | 5 | 266.1 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 585 | 27.3 | 26.2 | 79.6 | 662.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-9э | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60 | 0.8 | 6.1 | 3.6 | 72.5 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250 | 9.9 | 4.8 | 15.5 | 144.6 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 80 | 9.6 | 8.1 | 0.5 | 113.1 |
| 54-3г | Макаронные отварные с сыром | 180 | 9.5 | 8.2 | 34.4 | 249.3 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 24 | 1.6 | 0.3 | 8 | 41 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Итого за Обед | 839 | 38.3 | 31.3 | 106.4 | 859.4 |
| | Итого за день | 1424 | 65.6 | 57.5 | 186 | 1522.1 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 515 | 24.1 | 18.2 | 78.2 | 572.4 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Обед | | | | | |
| 54-18з | Салат из свеклы с черносливом | 100 | 1.4 | 5.4 | 12.9 | 106.2 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 230 | 5.9 | 6.6 | 12.4 | 132.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 90 | 1.8 | 3.2 | 11.9 | 83.6 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 90 | 2.2 | 2.7 | 8.8 | 68.1 |
| 54-20м | Говядина отварная | 30 | 8.5 | 6.8 | 0.2 | 96.4 |
| П/Ф | Котлеты Куриные | 90 | 11.5 | 9 | 7.6 | 157.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 52 | 4 | 0.4 | 25.6 | 121.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 28 | 1.8 | 0.3 | 9.4 | 47.8 |
| | Итого за Обед | 910 | 37.3 | 34.4 | 95.2 | 840.9 |
| | Итого за день | 1425 | 61.4 | 52.6 | 173.4 | 1413.3 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-12м | Плов с курицей | 170 | 23.1 | 6.9 | 28.2 | 267.4 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Завтрак | 535 | 31.5 | 18 | 72.5 | 576.9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 60 | 13.9 | 17.7 | 0 | 215 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 230 | 5.4 | 6.5 | 6.6 | 106.1 |
| 54-5к | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 180 | 6.3 | 7.9 | 38 | 248.1 |
| 54-21м | Курица отварная | 40 | 12.9 | 1 | 0.4 | 61.9 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 52 | 4 | 0.4 | 25.6 | 121.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 24 | 1.6 | 0.3 | 8 | 41 |
| | Итого за Обед | 786 | 47.6 | 37.2 | 100.9 | 927.4 |
| | Итого за день | 1321 | 79.1 | 55.2 | 173.4 | 1504.3 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 100 | 2.4 | 3 | 9.7 | 75.7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 100 | 2 | 3.5 | 13.2 | 92.9 |
| П/Ф | Тефтели "Натуральные" | 100 | 12.3 | 10 | 7.2 | 167.9 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0.3 | 0.1 | 10.2 | 42.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 21.8 | 17.2 | 68.2 | 515.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4.8 | 6.4 | 48.6 | 271.4 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16.9 | 6.9 | 5.3 | 151.6 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-20м | Говядина отварная | 35 | 9.9 | 8 | 0.2 | 112.4 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 30 | 0.4 | 2.5 | 1 | 27.9 |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.2 | 0.2 | 11 | 46.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Обед | 910 | 42.4 | 26.9 | 112 | 860.2 |
| | Итого за день | 1530 | 64.2 | 44.1 | 180.2 | 1376 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 6 | 0 | 4.4 | 0.1 | 39.7 |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17.5 | 217.3 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0.1 | 18.3 | 75.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45.5 |
| | Итого за Завтрак | 616 | 27.1 | 16.5 | 73.9 | 553.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 60 | 1.7 | 4 | 1.7 | 50 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| П/Ф | Пельмени | 200 | 18.6 | 24.5 | 24.6 | 392.9 |
| П/Ф | Тефтели "Натуральные" | 90 | 11.1 | 9 | 6.5 | 151.1 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 10 | 0.3 | 0.2 | 0.9 | 7.1 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Обед | 780 | 45.2 | 44.8 | 106.7 | 1010.9 |
| | Итого за день | 1396 | 72.3 | 61.3 | 180.6 | 1564.1 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 100 | 1.5 | 0.1 | 8.7 | 42 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20.1 | 18.8 | 17.2 | 317.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 42 | 3.2 | 0.3 | 20.7 | 98.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 567 | 31.2 | 23 | 67.5 | 601.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 90 | 0.8 | 9.2 | 6.4 | 111.4 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 240 | 5.9 | 6.9 | 13.5 | 140.3 |
| 54-1г | Макаронные отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-21м | Курица отварная | 40 | 12.9 | 1 | 0.4 | 61.9 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 120 | 20.4 | 19.8 | 4.7 | 278.6 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Обед | 910 | 51.4 | 42.6 | 103.9 | 1004.1 |
| | Итого за день | 1477 | 82.6 | 65.6 | 171.4 | 1605.5 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 60 | 0.9 | 0.2 | 12.9 | 56.8 |
| 54-22г | Булгур отварной | 150 | 7 | 3.9 | 34.7 | 201.5 |
| П/Ф | Котлеты Домашние | 100 | 12.9 | 10.2 | 7.8 | 174.9 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 25.7 | 17 | 89.7 | 615 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5.1 | 3.1 | 62.4 |
| 54-25с | Суп гороховый | 210 | 6.9 | 2.9 | 15.7 | 116.5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-20м | Говядина отварная | 30 | 8.5 | 6.8 | 0.2 | 96.4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0.3 | 0.1 | 10.2 | 42.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 28 | 1.8 | 0.3 | 9.4 | 47.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 52 | 4 | 0.4 | 25.6 | 121.9 |
| | Итого за Обед | 910 | 39.1 | 29.4 | 96.3 | 806.1 |
| | Итого за день | 1500 | 64.8 | 46.4 | 186 | 1421.1 |