

Меню ОВЗ 7 - 11лет

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					

54-5з	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					
54-9з	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	Макароны 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 (крупка 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	Макароны 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