

Меню ОВЗ 12 - 18 лет

Возрастная категория:от 12 до 18 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)	12	0.1	8.7	0.2	79.3
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12.1	10.5	43.9	318.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	611	18.1	20.5	103.4	670
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	110	0.9	0.1	2.8	15.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
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	1020	66.5	32	119.6	1032.7
	Итого за день	1631	84.6	52.5	223	1702.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	110	3.1	7.9	11.4	128.9
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	47.9	354.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	620	18.5	22.1	100.8	677.1
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	35	11.2	0.9	0.4	54.2
54-4м	Котлета из говядины	110	20.1	19.1	18.1	324.8
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	945	58.5	38.7	125	1083.3
	Итого за день	1565	77	60.8	225.8	1760.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1.2	6.2	3.7	74.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	215	21.6	20.2	18.5	341.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	715	30.6	28.5	76.1	682.8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	110	1	11.2	7.9	136.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
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	995	45.5	36.1	129	1022.4
	Итого за день	1710	76.1	64.6	205.1	1705.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	110	0.9	0.1	2.8	15.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	210	6.2	7.4	42.7	261.9
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
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	685	31	30.2	91.3	760.1
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	300	11.9	5.7	18.6	173.5
54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12.1	10.5	43.9	318.5
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	979	43.5	38.5	121.4	1005.9
	Итого за день	1664	74.5	68.7	212.7	1766
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
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	605	28.5	21.9	91.3	676.3

	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	145	3	5.1	19.2	134.7
54-8г	Капуста тушеная	115	2.8	3.5	11.2	87
54-20м	Говядина отварная	30	8.5	6.8	0.2	96.4
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
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	1040	41.2	39.8	109.4	961.3
	Итого за день	1645	69.7	61.7	200.7	1637.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
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	595	39.7	20.4	82.5	671.3
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23.2	29.5	0	358.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	280	6.5	7.9	8	129.1
54-5к	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	250	8.7	11	52.8	344.6
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	946	60.4	53.5	117.1	1190.2
	Итого за день	1541	100.1	73.9	199.6	1861.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-8г	Капуста тушеная	110	2.6	3.3	10.7	83.3
54-11г	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	110	13.5	11	7.9	184.7
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	700	24.6	19	77.1	578.5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-6г	Рис отварной	230	5.5	7.4	55.9	312.1
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	1030	44.7	28.5	124.7	934.7
	Итого за день	1730	69.3	47.5	201.8	1513.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
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	710	33.5	24.1	82.5	680.9
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Пельмени	250	23.3	30.6	30.7	491.1
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-3соус	Соус красный основной	5	0.2	0.1	0.4	3.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
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	884	53.7	55.7	120.3	1197.8
	Итого за день	1594	87.2	79.8	202.8	1878.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	150	2.3	0.1	13.1	63
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	43	3.3	0.3	21.2	100.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	668	37.1	27.6	76.7	704.3
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	280	6.9	8.1	15.8	163.7
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
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	1010	53.8	47.8	115	1104
	Итого за день	1678	90.9	75.4	191.7	1808.3

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-22г	Булгур отварной	180	8.4	4.7	41.6	241.8
П/Ф	Котлеты Домашние	110	14.2	11.2	8.6	192.4
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	670	29.1	18.9	106	710.6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1.4	7.7	4.6	93.6
54-25с	Суп гороховый	260	8.5	3.6	19.4	144.2
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-20м	Говядина отварная	20	5.7	4.6	0.1	64.3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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	1040	40.3	32.2	106	875.6
	Итого за день	1710	69.4	51.1	212	1586.2