

Основное меню для детей ОВЗ в возрасте 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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	675	17.3	21.8	82	593.8
	Итого за день	675	17.3	21.8	82	593.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-22м	Рагу из курицы	175	18.3	6.2	15.3	190.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Завтрак	755	31	13.8	96.1	633
	Итого за день	755	31	13.8	96.1	633
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	660	33.2	9	87.3	562.2
	Итого за день	660	33.2	9	87.3	562.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
22-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15.7	62.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6

Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	575	17.3	24	91.8	651.3
	Итого за день	575	17.3	24	91.8	651.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	735	34.9	5.6	88.8	544.6
	Итого за день	735	34.9	5.6	88.8	544.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Завтрак	655	17.1	21.2	78.3	571.5
	Итого за день	655	17.1	21.2	78.3	571.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	275	34.1	8.6	24.2	310.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	685	40.2	9.7	87.2	595.5
	Итого за день	685	40.2	9.7	87.2	595.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	110	11.2	12.5	7.2	186.2
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	620	22.8	19.8	80.5	590.6
	Итого за день	620	22.8	19.8	80.5	590.6
	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	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	675	21.8	25.3	88.1	667.4
	Итого за день	675	21.8	25.3	88.1	667.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-6г	Рис отварной	120	2.9	3.9	29.2	162.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19.4	10.4	8.8	206.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	690	28.1	15.2	77	555.3
	Итого за день	690	28.1	15.2	77	555.3