

Основное меню для детей ОВЗ в возрасте 12 лет и старше

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
		г.	г.	г.	ы г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	175	1.6	0.4	14.2	66.2
	Итого за Завтрак	715	23.5	22.6	92.5	665.6
	Итого за день	715	23.5	22.6	92.5	665.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	795	35.1	16.1	114.2	741.3
	Итого за день	795	35.1	16.1	114.2	741.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	680	40.9	11.1	101.5	669.9
	Итого за день	680	40.9	11.1	101.5	669.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
22-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15.7	62.9
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	21.9	28.5	109.4	781.2
	Итого за день	650	21.9	28.5	109.4	781.2

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	790	41.9	6.4	109.2	662.1
	Итого за день	790	41.9	6.4	109.2	662.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	700	20.8	24.2	91.5	666.1
	Итого за день	700	20.8	24.2	91.5	666.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	810	46	11	118.9	759
	Итого за день	810	46	11	118.9	759
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	40	0.5	1.3	2.8	25.1
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	90	9.2	10.2	5.9	152.4
54-1г	Макароны отварные	250	8.9	8.2	54.7	328
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	650	23.8	20.4	99.5	677.3
	Итого за день	650	23.8	20.4	99.5	677.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
	Итого за Завтрак	650	25.5	29.2	98.7	758.8
	Итого за день	650	25.5	29.2	98.7	758.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	175	24.2	13	11	257.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	755	35.2	18.9	95.1	690.9
	Итого за день	755	35.2	18.9	95.1	690.9