

Меню питания обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов в возрасте 12 лет и старше (завтрак, обед)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Завтрак	560	19.1	18.4	91.1	604.9
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	41.8	42.3	128	1061.1
	Итого за день	1500	60.9	60.7	219.1	1666
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	600	44.6	16.4	62.8	578.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	930	34.4	33	100.8	837.9
	Итого за день	1530	79	49.4	163.6	1416
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
	Итого за Завтрак	660	17.6	11.9	96.4	563
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	48.3	20.3	113.5	829.5
	Итого за день	1600	65.9	32.2	209.9	1392.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Груша	140	0.6	0.4	14.4	63.7
	Итого за Завтрак	670	20.5	18.6	77.9	561.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	34.1	41.4	104.4	925.8
	Итого за день	1580	54.6	60	182.3	1487.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	600	25.2	27.9	51.2	555.9
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110	13.6	14.4	13.4	237.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	880	30.7	26.8	113.9	819.2
	Итого за день	1480	55.9	54.7	165.1	1375.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	19.3	19.5	83.3	586
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	38.2	37.6	113.9	946.9
	Итого за день	1460	57.5	57.1	197.2	1532.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	580	26.2	28.5	59.5	598.7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	930	31.9	30	109	832.5
	Итого за день	1510	58.1	58.5	168.5	1431.2
	Неделя 2 Среда					

	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	660	15.8	13.7	94.9	564.8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	45.7	24.7	104.3	821.7
	Итого за день	1550	61.5	38.4	199.2	1386.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	680	22.1	19.9	73.5	559.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15.5	6.3	4.9	138.4
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	32.7	30.8	103.4	821.5
	Итого за день	1580	54.8	50.7	176.9	1381.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
	Итого за Завтрак	590	43.3	16.1	65.1	578.8
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	970	30.7	28.6	113	831.6
	Итого за день	1560	74	44.7	178.1	1410.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	615	25.4	19.1	75.6	575.1
Обед	920	36.9	31.6	110.4	872.8
Среднее значение за период	1535	62.2	50.6	186	1447.9