

Меню питания обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов в возрасте 7-11 лет (завтрак, обед)

Возрастная категория:от 7 до 11 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	200	5.3	5.4	28.7	184.5
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	510	17.8	17	84	558.7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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	860	37.7	35.3	115.4	930.5
	Итого за день	1370	55.5	52.3	199.4	1489.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
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	550	34.8	12.9	57.1	483.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	830	28.5	27.2	93.8	733.6
	Итого за день	1380	63.3	40.1	150.9	1217.3
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
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	610	16.2	10.4	90.6	521.3
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
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	860	43.5	18.9	102	752.4
	Итого за день	1470	59.7	29.3	192.6	1273.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6	6.3	27.2	189.3
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	620	19	17.1	71.2	514.1
	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	1530	53.1	58.5	175.6	1439.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
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	550	21	21.9	50.1	480.7
	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	90	11.1	11.8	10.9	194.1
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	860	28.2	24.2	111.4	776
	Итого за день	1410	49.2	46.1	161.5	1256.7
	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	200	6.8	7.4	24.6	192.7
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	500	17.6	17.6	77.1	537.9
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
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	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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	860	35.8	34	109.3	886.2
	Итого за день	1360	53.4	51.6	186.4	1424.1
	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	60	1	6.1	5.8	81.5
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)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
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	870	28.6	24.5	104	748.7
	Итого за день	1450	54.8	53	163.5	1347.4
	Неделя 2 Среда					

	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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	610	13.7	11.1	85.4	496.1
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	850	45.2	21.2	101.6	776.9
	Итого за день	1460	58.9	32.3	187	1273
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
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	630	20.9	18.4	67.5	517.5
	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	1530	53.6	49.2	170.9	1339
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	540	33.5	12.6	59.4	484.4
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
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	90	11.1	11.8	10.9	194.1
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	25.9	26.9	94.7	724.9
	Итого за день	1430	59.4	39.5	154.1	1209.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	570	22.1	16.8	70.2	519.3
Обед	869	34	28.4	104	807.7
Среднее значение за период	1439	56.1	45.2	174.2	1327