

Примерное цикличное 12 дневное меню (ОВЗ 5-9 кл)

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	55	12.8	16.2	0	197.1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	630	29.6	28.7	84.5	714.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11.9	13.7	12.2	220.1
54-2соус	Соус белый основной	35	0.5	1.3	1.4	19.1
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
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	955	29.7	25.4	121.9	834.3
	Итого за день	1585	59.3	54.1	206.4	1549
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2.9	2.9	16.5	103.9
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	655	22.3	19.8	75.2	567.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
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	940	29	29.2	117.6	848.8
	Итого за день	1595	51.3	49	192.8	1416.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	625	18.3	16.7	82.9	554.8
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.3	15.6	234.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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	920	36.1	21.9	134.8	879.9
	Итого за день	1545	54.4	38.6	217.7	1434.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	11.4	188.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	560	30	12.7	77.5	544.3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
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	940	39.5	16.1	129.1	819.8
	Итого за день	1500	69.5	28.8	206.6	1364.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1

54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	665	26.3	25.9	76.1	640.8
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
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
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
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	920	33.4	29.2	105	815.6
	Итого за день	1585	59.7	55.1	181.1	1456.4
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	640	20.3	14.5	86.5	556.7
	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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.9
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
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	940	40.5	20.6	121.2	833
	Итого за день	1580	60.8	35.1	207.7	1389.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	550	19.3	14.5	85.6	550.6
	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
54-11м	Плов из отварной говядины	205	15.7	15.1	39.5	356.9
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	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	845	28.3	30	113.2	836
	Итого за день	1395	47.6	44.5	198.8	1386.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4
54-4о	Омлет с сыром	100	12.7	16.9	2	210.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	635	23.8	24.1	72.3	600.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	5.9	35.5	219
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
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	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	990	39.7	19.8	135.7	879.9
	Итого за день	1625	63.5	43.9	208	1480.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
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.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	660	18.2	10.3	100.7	567.2
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
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	910	45.3	30.4	111.4	901.3
	Итого за день	1570	63.5	40.7	212.1	1468.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	11.4	188.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	555	30.2	12.6	78.1	546.3
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4	17.5	144.8
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	920	35.3	28.9	112.5	851
	Итого за день	1475	65.5	41.5	190.6	1397.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	655	27.1	26.8	74.7	646.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-1г	Макароны отварные	210	7.5	6.9	45.9	275.5
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	1000	35.3	24.9	129.8	882.9
	Итого за день	1655	62.4	51.7	204.5	1529.6
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-6г	Сырники	100	19.6	5.7	14	186.1

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	625	29.4	11.9	80.8	547.3
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	960	50	16.5	123.1	840.9
	Итого за день	1585	79.4	28.4	203.9	1388.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	621.3	24.6	18.2	81.2	586.5
Обед	936.7	36.8	24.4	121.3	852
Среднее значение за период	1557.9	61.4	42.6	202.5	1438.4