

# Меню на 2024-2025 г ОВЗ 5-9 кл

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23.7</b>	<b>28.1</b>	<b>65.6</b>	<b>608.1</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>0.4</b>	<b>29.8</b>	<b>138.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>27.6</b>	<b>28.5</b>	<b>95.4</b>	<b>746.7</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>38.4</b>	<b>18.7</b>	<b>61.5</b>	<b>567.2</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный	170	0.9	0.2	17.2	73.6
Пром.	Сырок творожный	30	2.7	6.9	5.6	95.2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3.6</b>	<b>7.1</b>	<b>22.8</b>	<b>168.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>760</b>	<b>42</b>	<b>25.8</b>	<b>84.3</b>	<b>736</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9.7	7.7	5.9	131.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>22.9</b>	<b>26.6</b>	<b>71</b>	<b>613.8</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Сок морковный	160	1.8	0.2	20.2	89.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6.1</b>	<b>3.6</b>	<b>30.2</b>	<b>176.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>795</b>	<b>29</b>	<b>30.2</b>	<b>101.2</b>	<b>789.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
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	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	31.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>32.5</b>	<b>12.8</b>	<b>79.3</b>	<b>562.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0.2	0.1	5.6	23.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>3.6</b>	<b>8</b>	<b>22.4</b>	<b>175.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>36.1</b>	<b>20.8</b>	<b>101.7</b>	<b>738</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Апельсин	60	0.5	0.1	4.9	22.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.9</b>	<b>21.5</b>	<b>83.6</b>	<b>619.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2хн	Компот из кураги	170	0.8	0	13.3	56.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.4</b>	<b>7.5</b>	<b>23.2</b>	<b>169.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>25.3</b>	<b>29</b>	<b>106.8</b>	<b>789.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	70	0.6	7.1	5	86.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>34.1</b>	<b>16.3</b>	<b>85.5</b>	<b>624.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
Пром.	Сырок творожный	30	2.7	6.9	5.6	95.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4.2</b>	<b>7.2</b>	<b>19.4</b>	<b>159.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>38.3</b>	<b>23.5</b>	<b>104.9</b>	<b>784.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					

г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22.5</b>	<b>16.8</b>	<b>74</b>	<b>538.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>0.5</b>	<b>33.8</b>	<b>155.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>26.5</b>	<b>17.3</b>	<b>107.8</b>	<b>694</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21г	Горошница	170	16.4	1.5	38.3	232.1
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>42.1</b>	<b>11.7</b>	<b>87.1</b>	<b>622.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	1.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>8.6</b>	<b>9.1</b>	<b>9.8</b>	<b>155.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>50.7</b>	<b>20.8</b>	<b>96.9</b>	<b>777.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4.5	2	6.5	62
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>31.6</b>	<b>17.5</b>	<b>74.8</b>	<b>584.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4.1</b>	<b>0.8</b>	<b>35</b>	<b>162.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830</b>	<b>35.7</b>	<b>18.3</b>	<b>109.8</b>	<b>746.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

м.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>65.4</b>	<b>622.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.1	8.4	64.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6.2</b>	<b>2.7</b>	<b>25.1</b>	<b>149.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>33.2</b>	<b>30.7</b>	<b>90.5</b>	<b>772.1</b>