

Меню на 2024-2025 г ОВЗ 1-4 кл

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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 2.0%	100	4.5	2	6.5	62
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	21.8	27.2	48.5	524.7
	Второй завтрак					
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	1.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Второй завтрак	200	3.9	0.4	24.6	118.3
	Итого за день	760	25.7	27.6	73.1	643
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9
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	70	22.5	1.7	0.8	108.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	550	34.5	18.5	56.7	529.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Сырок творожный	20	1.8	4.6	3.7	63.5
	Итого за Второй завтрак	200	2.7	4.8	21.9	141.4
	Итого за день	750	37.2	23.3	78.6	671.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
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	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	555	21.5	18.6	63.9	509.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	170	1.9	0.2	21.4	94.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Второй завтрак	200	3.9	0.6	31.4	145.9
	Итого за день	755	25.4	19.2	95.3	655

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
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
	Итого за Завтрак	550	29.8	12	76	531.3
	Второй завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1гн	Чай без сахара	160	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Второй завтрак	200	2.3	7.7	10.2	118.4
	Итого за день	750	32.1	19.7	86.2	649.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Апельсин	90	0.8	0.2	7.3	34
	Итого за Завтрак	550	18.2	20.6	63.8	513.6
	Второй завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Второй завтрак	200	1.7	7.4	17.5	143.4
	Итого за день	750	19.9	28	81.3	657
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	25.4	17	62.5	503.5
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
Пром.	Сырок творожный	20	1.8	4.6	3.7	63.5
	Итого за Второй завтрак	200	3.4	5	18.3	131.5
	Итого за день	750	28.8	22	80.8	635
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	22.5	16.8	74	538.9
	Второй завтрак					
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Второй завтрак	200	3.5	0.7	29	135.7
	Итого за день	770	26	17.5	103	674.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
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 ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	550	38.3	11.4	69.1	531.8
	Второй завтрак					
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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Второй завтрак	200	8.4	9.1	6.7	142.8
	Итого за день	750	46.7	20.5	75.8	674.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	600	29.3	17.3	60	513.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.4	26.1	117
	Итого за день	800	31.5	17.7	86.1	630.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1г	Макаронны 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	160	3.7	2.8	10	80.3
	Итого за Завтрак	550	22.3	24.1	54.9	526.3
	Второй завтрак					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.1	8.4	64.5

м.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Второй завтрак	200	6.2	2.7	25.1	149.9
	Итого за день	750	28.5	26.8	80	676.2