

## 10-ти дневное зимне - весеннее ОВЗ

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
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Йогурт 2.5%	115	3.9	2.9	6.3	66.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>27.3</b>	<b>26.7</b>	<b>73.9</b>	<b>644</b>
	<b>Обед</b>					
98	салат из кукурузы с яйцом и луком	100	2.5	9.9	7.6	129.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.5	2.2	18.1	102
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-3соус	Соус красный основной	30	0.4	0.6	2.6	17.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>36.6</b>	<b>33.1</b>	<b>127.8</b>	<b>954.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>63.9</b>	<b>59.8</b>	<b>201.7</b>	<b>1598.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29.8</b>	<b>34.6</b>	<b>35.2</b>	<b>571.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
290/331	Куриные голени, тушенные в соусе	120	15.6	17.9	4	239.8
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>43.7</b>	<b>45.3</b>	<b>132</b>	<b>1110</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>73.5</b>	<b>79.9</b>	<b>167.2</b>	<b>1681.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-8к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10.5	12.1	50.3	352
93	напиток лимонный	200	0.1	0	18.4	73.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.1</b>	<b>36.1</b>	<b>85.7</b>	<b>750.8</b>
	<b>Обед</b>					
52	салат картофельный с зеленым горошком	100	2.9	10	9.8	141
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-8с	Суп гороховый	200	4.3	4	15.9	116.8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
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
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>42.4</b>	<b>34.2</b>	<b>101.2</b>	<b>881.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>63.5</b>	<b>70.3</b>	<b>186.9</b>	<b>1632</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19.5</b>	<b>37.9</b>	<b>55.9</b>	<b>641.7</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1.9	5	10.3	94.2
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>32.3</b>	<b>45.7</b>	<b>108.9</b>	<b>975.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>51.8</b>	<b>83.6</b>	<b>164.8</b>	<b>1616.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.7</b>	<b>37.4</b>	<b>67.7</b>	<b>709.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.3	72.1

54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>30.7</b>	<b>40.4</b>	<b>121.2</b>	<b>970</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>56.4</b>	<b>77.8</b>	<b>188.9</b>	<b>1679.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	47.9	354.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>15.6</b>	<b>36</b>	<b>87.6</b>	<b>736</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1.8	2.6	11	74.7
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>52.8</b>	<b>48.6</b>	<b>120.5</b>	<b>1130.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>68.4</b>	<b>84.6</b>	<b>208.1</b>	<b>1866.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	220	14.2	15.6	7	225.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29.4</b>	<b>28.5</b>	<b>62</b>	<b>621.1</b>
	<b>Обед</b>					
289	салат зимний	100	1.5	7.5	6.2	98.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>31.2</b>	<b>38.7</b>	<b>101.8</b>	<b>879.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>60.6</b>	<b>67.2</b>	<b>163.8</b>	<b>1500.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>16.4</b>	<b>36.3</b>	<b>74.7</b>	<b>690.6</b>
	<b>Обед</b>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0.8	2.2	3	34.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	5	9.7	90.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>985</b>	<b>44.5</b>	<b>40.6</b>	<b>126.5</b>	<b>1049.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>60.9</b>	<b>76.9</b>	<b>201.2</b>	<b>1739.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>16.5</b>	<b>31.9</b>	<b>70.3</b>	<b>634.6</b>
	<b>Обед</b>					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.7	5	12.6	117.8
54-4о	Омлет с сыром	250	31.7	42.2	5	526.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>45.4</b>	<b>48.7</b>	<b>88.6</b>	<b>973.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>61.9</b>	<b>80.6</b>	<b>158.9</b>	<b>1608.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>23.3</b>	<b>21</b>	<b>101.8</b>	<b>689.2</b>
	<b>Обед</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
253	запеканка рисовая с творогом	200	12.6	7.4	64.3	373.7
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>44.4</b>	<b>49</b>	<b>141.7</b>	<b>1184</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>67.7</b>	<b>70</b>	<b>243.5</b>	<b>1873.2</b>