

03.03.25.



ОВЗ

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Колбаса молочная	75	8.8	17.1	0.2	189.6
	Итого за Завтрак	605	21.5	25.3	71.8	601.2
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	200	6.7	4.7	18.4	142.8
	Итого за день	805	28.2	30	90.2	744
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-32з	Морковь в нарезке	65	0.8	0.1	4.5	21.9
54-1г	Макароньы отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	605	26.4	11.9	83.4	547.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за день	805	27	12.3	116	683.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
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	560	20.5	15.7	93	595.1
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Второй завтрак	200	6.5	4.7	16.5	135
	Итого за день	760	27	20.4	109.5	730.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	550	29.5	10.7	81.1	538.5
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	200	6.7	4.7	18.4	142.8
	Итого за день	750	36.2	15.4	99.5	681.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-6о	Яйцо вареное	70	8.4	7.1	0.4	99
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
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
	Итого за Завтрак	565	19.7	23.6	61.6	536.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за день	765	20.3	24	94.2	672.8
	Неделя 2 Понедельник					

	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
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	560	19.9	13.6	85.3	543.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за день	760	20.5	14	117.9	679.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	570	32.2	9.9	77.1	526.6
	Второй завтрак					
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Второй завтрак	200	6.7	4.7	18.4	142.8
	Итого за день	770	38.9	14.6	95.5	669.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	70	0.8	6.3	4.7	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	60	10.2	9.9	2.3	139.3
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	24.3	23.3	77.7	617.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за день	750	24.9	23.7	110.3	754.2
	Неделя 2 Четверг					

	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	34.2	18.9	78.3	620.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за день	760	34.8	19.3	110.9	757.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	36.2	13.6	78.6	581.7
	Второй завтрак					
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Второй завтрак	200	6.7	4.7	18.4	142.8
	Итого за день	780	42.9	18.3	97	724.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	570.5	26.4	16.7	78.8	570.8
Второй завтрак	200	3.6	2.6	25.3	138.8
Среднее значение за период	770.5	30.1	19.2	104.1	709.7