

ОВЗ

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 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. | Колбаса молочная | 100 | 11.7 | 22.8 | 0.2 | 252.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 29.4 | 41.6 | 36.3 | 636.2 |
| | Итого за день | 570 | 29.4 | 41.6 | 36.3 | 636.2 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 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 пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 25.6 | 17.5 | 79.1 | 576.5 |
| | Итого за день | 580 | 25.6 | 17.5 | 79.1 | 576.5 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.3 | 4.5 | 7.6 | 76.1 |
| 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. | 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 | 21.4 | 19.8 | 90.8 | 626.8 |
| | Итого за день | 560 | 21.4 | 19.8 | 90.8 | 626.8 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5.1 | 3.1 | 62.4 |
| 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 ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 29.2 | 15.6 | 77.5 | 566.7 |
| | Итого за день | 630 | 29.2 | 15.6 | 77.5 | 566.7 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5.3 | 5.7 | 25.3 | 174.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| | Итого за Завтрак | 640 | 18.8 | 23 | 76.1 | 586.1 |
| | Итого за день | 640 | 18.8 | 23 | 76.1 | 586.1 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 189 |
| 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 | 610 | 19.9 | 11.9 | 108 | 618.6 |
| | Итого за день | 610 | 19.9 | 11.9 | 108 | 618.6 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 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. | Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
| 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 | 570 | 33.6 | 11.8 | 87.5 | 590.3 |
| | Итого за день | 570 | 33.6 | 11.8 | 87.5 | 590.3 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 90 | 15.3 | 14.9 | 3.5 | 208.9 |
| 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 | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 28.7 | 27.3 | 74.8 | 659.1 |
| | Итого за день | 560 | 28.7 | 27.3 | 74.8 | 659.1 |
| | 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 пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 34.2 | 18.9 | 78.3 | 620.7 |
| | Итого за день | 560 | 34.2 | 18.9 | 78.3 | 620.7 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1г | 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. | 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 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 36.2 | 13.6 | 78.6 | 581.7 |
| | Итого за день | 580 | 36.2 | 13.6 | 78.6 | 581.7 |