



**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         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>              |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 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         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>570</b> | <b>29.4</b> | <b>41.6</b> | <b>36.3</b> | <b>636.2</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>570</b> | <b>29.4</b> | <b>41.6</b> | <b>36.3</b> | <b>636.2</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                  |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 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         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>580</b> | <b>25.6</b> | <b>17.5</b> | <b>79.1</b> | <b>576.5</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>580</b> | <b>25.6</b> | <b>17.5</b> | <b>79.1</b> | <b>576.5</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                    |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 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         |

|         |                                     |            |             |             |             |              |
|---------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>560</b> | <b>21.4</b> | <b>19.8</b> | <b>90.8</b> | <b>626.8</b> |
|         | Итого за день                       | 560        | 21.4        | 19.8        | 90.8        | 626.8        |
|         | <b>Неделя 1 Четверг</b>             |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                      |            |             |             |             |              |
| 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 пшеничный                      | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
| Пром.   | Хлеб ржаной                         | 30         | 2           | 0.4         | 10          | 51.2         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>630</b> | <b>29.2</b> | <b>15.6</b> | <b>77.5</b> | <b>566.7</b> |
|         | Итого за день                       | 630        | 29.2        | 15.6        | 77.5        | 566.7        |
|         | <b>Неделя 1 Пятница</b>             |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                      |            |             |             |             |              |
| 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        |
| 54-23гн | 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 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>640</b> | <b>18.8</b> | <b>23</b>   | <b>76.1</b> | <b>586.1</b> |
|         | Итого за день                       | 640        | 18.8        | 23          | 76.1        | 586.1        |
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>         |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                      |            |             |             |             |              |
| 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         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>610</b> | <b>19.9</b> | <b>11.9</b> | <b>108</b>  | <b>618.6</b> |
|         | Итого за день                       | 610        | 19.9        | 11.9        | 108         | 618.6        |
|         | <b>Неделя 2 Вторник</b>             |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                      |            |             |             |             |              |
| 54-3з   | Помидор в нарезке                   | 60         | 0.7         | 0.1         | 2.3         | 12.8         |
| 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 ржаной                    | 30         | 2           | 0.4         | 10          | 51.2         |
| Пром.   | Печенье                        | 50         | 3.8         | 4.9         | 37.2        | 207.9        |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>570</b> | <b>33.8</b> | <b>11.8</b> | <b>88.3</b> | <b>594.6</b> |
|         | Итого за день                  | 570        | 33.8        | 11.8        | 88.3        | 594.6        |
|         | Неделя 2 Среда                 |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 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 ржаной                    | 30         | 2           | 0.4         | 10          | 51.2         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>560</b> | <b>28.7</b> | <b>27.3</b> | <b>74.8</b> | <b>659.1</b> |
|         | Итого за день                  | 560        | 28.7        | 27.3        | 74.8        | 659.1        |
|         | Неделя 2 Четверг               |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 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         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>560</b> | <b>34.2</b> | <b>18.9</b> | <b>78.3</b> | <b>620.7</b> |
|         | Итого за день                  | 560        | 34.2        | 18.9        | 78.3        | 620.7        |
|         | Неделя 2 Пятница               |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 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.   | 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         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>580</b> | <b>36.2</b> | <b>13.6</b> | <b>78.6</b> | <b>581.7</b> |
|         | Итого за день                  | 580        | 36.2        | 13.6        | 78.6        | 581.7        |