

Название меню: ОВЗ 11-18 лет
 Возрастная категория: от 11 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
 Срок действия меню: 03.08.2022 - 30.05.2023

Утверждаю _____
 директор А.Н. Добыдович



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
1 день						
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
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	690	19	23,2	77,4	593,7
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
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 Обед	955	32,2	28,8	116,6	854,5
	Итого за день	1645	51,2	52	194	1448,2
2 день						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	690	33	37,1	50,2	665,8
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Обед	900	35,7	20,2	143,4	897,4
	Итого за день	1590	68,7	57,3	193,6	1563,2

3 день

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	17	20,9	98,6	650,7
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Обед	900	43,4	33,9	104,6	897,5
	Итого за день	1510	60,4	54,8	203,2	1548,2

		<u>4 день</u>				
	Завтрак	10	2,3	3	0	35,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	200	7,2	9,2	44	287,8
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	40	4,8	4	0,3	56,6
54-6о	Яйцо вареное	200	0,1	0	5,2	21,4
54-45гн	Чай с сахаром	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб пшеничный	200	3	1	42	189
Пром.	Банан	670	18,9	17,4	101,3	637,5
	Итого за Завтрак					122,5
	Обед	100	2,3	11	3,6	126,1
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	250	6	2,7	19,4	126,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	7,6	34,7	223,7
54-26г	Рис с овощами	100	16,1	11	2,9	175,2
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	200	1	0,1	15,6	66,9
54-2хн	Компот из кураги	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб ржаной	920	34,6	33,1	104,4	853
	Итого за Обед	1590	53,5	50,5	205,7	1490,5
	Итого за день					

		<u>5 день</u>				
	Завтрак	20	4,6	5,9	0	71,7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	0,1	7,3	0,1	66,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	0,2	0,1	7,5	31,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб пшеничный	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Пром.	Апельсин	710	16,1	19,9	76,1	547,8
	Итого за Завтрак					120,9
	Обед	100	1,4	10,1	6	120,9
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	250	1,8	4,6	10,1	89
54-17с	Суп из овощей					

54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	960	24,6	27	119,3	818,8
	Итого за день	1670	40,7	46,9	195,4	1366,6

6 день

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
	Итого за Завтрак	590	24,1	17,5	77,4	563,6

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	250	2	0,7	3,5	28,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	985	32,5	18,2	134	829,2
	Итого за день	1575	56,6	35,7	211,4	1392,8

7 день

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4	204,7

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Груша	220	0,9	0,7	22,7	100,1
	Итого за Завтрак	760	28,6	25	78,8	653,6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	970	45,5	14,7	125,4	817
	Итого за день	1730	74,1	39,7	204,2	1470,6

8 день

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	570	19,8	15,7	81,1	544,6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	940	39,2	37,8	111,9	944,6
	Итого за день	1510	59	53,5	193	1489,2

9 день**Завтрак**

54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	220	0,9	0,9	21,6	97,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	650	35,3	16,6	65,5	552,8

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	995	29,7	33,2	127,9	930,2
	Итого за день	1645	65	49,8	193,4	1483

10 день**Завтрак**

54-6т	Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
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.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	630	44,8	12,7	96	677,6

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
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	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Обед	900	40,9	34,2	116,7	937,9
	итого за день	1550	65,7	46,9	212,7	1615,5

11 день

	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
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	550	23,3	25,9	64,4	582,4
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4	241
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	930	36	49,4	96,2	973,7
	Итого за день	1480	59,3	75,3	160,6	1556,1

12 день

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	550	26,2	20,1	104,9	705,5
	Обед					

54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	икра из баклажанов. Консервы	60	1	8	3,1	88,1
Пром.	Масса творожная	100	7,1	23	27,1	343,8
	Итого за Обед	1010	39,7	56,9	129,5	1188,2
	Итого за день	1560	65,9	77	234,4	1893,7

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг цен ккал
Средние показатели за Завтрак	639,17	26,51	21	80,98	614,63
Средние показатели за Обед	947,00	38,17	32,28	110,16	911,63
Средние показатели за период	1586,3	64,7	53,3	200,1	1526,5