

Десятидневное меню (ОВЗ)

Возрастная категория:от 12 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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	575	23.8	23.3	78.4	618.2
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	36	41.6	115.3	978
	Итого за день	1475	59.8	64.9	193.7	1596.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	21.6	372.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	610	42.8	22.5	66.5	640
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	34.3	33.5	130.2	958.1
	Итого за день	1500	77.1	56	196.7	1598.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	675	20.7	14.5	83.7	547.9
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	990	54.2	15.4	115.2	815.7
	Итого за день	1665	74.9	29.9	198.9	1363.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	700	19.1	29.4	73.6	634.6
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Обед	850	39.2	42.1	114.6	992.6
	Итого за день	1550	58.3	71.5	188.2	1627.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	655	13.9	18	101.1	621.9
	Обед					

54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	150	25.5	24.8	5.8	348.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	47.8	46	122.9	1095
	Итого за день	1595	61.7	64	224	1716.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	635	25.2	24.7	76	625.9
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3	5.5	10.8	104.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	150	25.1	23.8	10	354.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	42.7	37.7	112.8	960.5
	Итого за день	1575	67.9	62.4	188.8	1586.4
	Неделя 2 Вторник					
	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
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	640	17	22.6	70.9	554.2
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	210	3	5.6	5.5	84.8
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	905	38.7	43.7	134	1084.3
	Итого за день	1545	55.7	66.3	204.9	1638.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	110	1.7	0.6	23.1	104
	Итого за Завтрак	555	34	38.2	71.5	764.2
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	950	57.5	23.1	119.9	917
	Итого за день	1505	91.5	61.3	191.4	1681.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	16.3	24.7	98.9	682.2
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	39	44.5	118.2	1027.8
	Итого за день	1500	55.3	69.2	217.1	1710
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	615	23	19.4	92.3	635.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1.1	5.7	3.4	68.7
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	920	35.7	22.4	118.6	816.4
	Итого за день	1535	58.7	41.8	210.9	1451.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	625	23.6	23.7	81.3	632.4
Обед	919.5	42.5	35	120.2	964.5
Среднее значение за период	1544.5	66.1	58.7	201.5	1597