

Основное меню для детей ОВЗ в возрасте 7-11 лет (завтраки) с 01.09.2024 по 31.05.2025

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	700	13.9	11.2	89.7	515.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	6.45	
	Итого за день	700	13.9	11.2	89.7	515.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	710	25.6	20.6	96.6	673.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	3.77	
	Итого за день	710	25.6	20.6	96.6	673.9
	Неделя 1 Среда					
	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
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	680	20.1	23.9	92	663.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	4.58	
	Итого за день	680	20.1	23.9	92	663.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	660	34.3	13.9	98	653.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	2.86	
	Итого за день	660	34.3	13.9	98	653.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	760	23	11.1	84.4	529.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.67	
	Итого за день	760	23	11.1	84.4	529.6
	Неделя 2 Понедельник					
	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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Завтрак	670	17.7	14.4	111.1	644.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	6.28	
	Итого за день	670	17.7	14.4	111.1	644.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный.	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	850	27	20.8	93	666.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.44	
	Итого за день	850	27	20.8	93	666.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	615	20.5	17.2	85.7	579.7

	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	4.18	
	Итого за день	615	20.5	17.2	85.7	579.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	720	34.1	9.8	111	667.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.29	3.26	
	Итого за день	720	34.1	9.8	111	667.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	630	24.2	24.2	87.8	665.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.63	
	Итого за день	630	24.2	24.2	87.8	665.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	699.5	24.04	16.71	94.93	626.07