

Основное меню для детей в возрасте 12-18 лет с ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ 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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		650	28.2	15.9	82.3	584.4
Итого за день		650	28.2	15.9	82.3	584.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Итого за Завтрак		570	13.3	25.2	75.4	582.6
Итого за день		570	13.3	25.2	75.4	582.6
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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		580	24.1	19	83.3	601.3
Итого за день		580	24.1	19	83.3	601.3
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19.4	10.4	8.8	206.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Итого за Завтрак		630	32.9	21.3	77.4	632.9
Итого за день		630	32.9	21.3	77.4	632.9
Неделя 1 Пятница						

54-1г	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	18.8	261.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
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	690	39.6	18.9	89.9	687.2
	Итого за день	690	39.6	18.9	89.9	687.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	105	14.4	12.8	7.1	200.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	595	25.1	24	75.2	616.4
	Итого за день	595	25.1	24	75.2	616.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	690	24.7	17.6	93.1	628.7
	Итого за день	690	24.7	17.6	93.1	628.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	550	32.5	32.1	53.2	631.6
	Итого за день	550	32.5	32.1	53.2	631.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	600	37.8	11	82.7	581.1
	Итого за день	600	37.8	11	82.7	581.1
	Неделя 2 Пятница					

54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	670	31.3	20.1	71.3	590.9
	Итого за день :	670	31.3	20.1	71.3	590.9

Товар: *Секст* (Шаткова ИА)