

Примерное меню для детей ОВЗ

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 | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8.6 | 11.3 | 34.3 | 272.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 18.6 | 25.2 | 71.3 | 585.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| П/Ф | Котлеты Домашние | 80 | 10.4 | 8.2 | 6.2 | 140 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Обед | 780 | 34.7 | 20.5 | 114.6 | 780.6 |
| | Итого за день | 1280 | 53.3 | 45.7 | 185.9 | 1366.2 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-29к | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 220 | 9 | 12.3 | 35.6 | 289.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 15.8 | 21.4 | 74.8 | 554.5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-1г | Макаронные отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 80 | 10.9 | 13.5 | 3.4 | 178.4 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Обед | 820 | 30.6 | 26.2 | 120.8 | 840.1 |
| | Итого за день | 1320 | 46.4 | 47.6 | 195.6 | 1394.6 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 230 | 6.1 | 6.6 | 29.1 | 200.4 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 11.9 | 14.8 | 74.8 | 480.1 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-21г | Горошница | 180 | 17.3 | 1.6 | 40.5 | 245.8 |
| П/Ф | Тефтели "Натуральные" | 65 | 8 | 6.5 | 4.7 | 109.1 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Обед | 765 | 42.3 | 15.3 | 119.6 | 783.5 |
| | Итого за день | 1275 | 54.2 | 30.1 | 194.4 | 1263.6 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | 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 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 220 | 8 | 10.2 | 37.5 | 274 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 18 | 24.1 | 74.5 | 586.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 14.6 | 6.1 | 5 | 133.6 |
| 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 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Обед | 760 | 41.5 | 24 | 114.3 | 838.9 |
| | Итого за день | 1280 | 59.5 | 48.1 | 188.8 | 1425.7 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 220 | 9.1 | 11.1 | 41.4 | 302.4 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 15.9 | 20.2 | 80.6 | 567.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-18с | Свекольник (со сметаной) | 200 | 1.8 | 4.3 | 10.7 | 88.3 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 26.4 | 27.9 | 32.8 | 488 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Йогурт 1.5% | 100 | 4.1 | 1.5 | 5.9 | 53.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого за Обед | 800 | 43 | 38.1 | 114.6 | 972.1 |
| | Итого за день | 1300 | 58.9 | 58.3 | 195.2 | 1539.7 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 18.3 | 24.1 | 74.8 | 588.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3.7 | 6.4 | 23.8 | 167.2 |
| П/Ф | Котлеты Домашние | 80 | 10.4 | 8.2 | 6.2 | 140 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 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 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Обед | 780 | 31.8 | 25.4 | 98 | 746.2 |
| | Итого за день | 1280 | 50.1 | 49.5 | 172.8 | 1335 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 230 | 6.1 | 6.6 | 29.1 | 200.4 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 15.2 | 17.5 | 70.9 | 500.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-23з | Маринад овощной с томатом | 20 | 0.3 | 1.8 | 1.9 | 24.9 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7.9 | 3.8 | 12.4 | 115.7 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5.3 | 6.3 | 36.6 | 224.5 |
| П/Ф | Котлеты Домашние | 80 | 10.4 | 8.2 | 6.2 | 140 |
| 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 | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Обед | 780 | 31.6 | 21.1 | 119.8 | 795 |
| | Итого за день | 1290 | 46.8 | 38.6 | 190.7 | 1295.7 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 230 | 9.4 | 10.6 | 44.4 | 310.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 14.8 | 18.6 | 81.4 | 551.9 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Обед | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 26.4 | 27.9 | 32.8 | 488 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Обед | 760 | 43.1 | 37.8 | 121.1 | 995.6 |
| | Итого за день | 1270 | 57.9 | 56.4 | 202.5 | 1547.5 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 220 | 8 | 10.2 | 37.5 | 274 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 18.4 | 24.3 | 83.2 | 625.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3 | 3.5 | 7.5 | 78.3 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| П/Ф | Котлеты Домашние | 80 | 10.4 | 8.2 | 6.2 | 140 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Обед | 780 | 32.5 | 21.2 | 107.2 | 748 |
| | Итого за день | 1300 | 50.9 | 45.5 | 190.4 | 1373.4 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 230 | 9.6 | 11.6 | 43.3 | 316.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 18.6 | 15.2 | 85 | 550.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 200 | 5.9 | 6.8 | 12.5 | 134.6 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 220 | 22.3 | 24.7 | 18.9 | 387.4 |
| 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 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 100 | 3.4 | 2.5 | 5.5 | 58.1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Обед | 820 | 43.5 | 38.5 | 92.3 | 889.4 |
| | Итого за день | 1320 | 62.1 | 53.7 | 177.3 | 1439.8 |