

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