

Кухня №1 ул. Советская д. 62

Учебный кабинет №1  
 Зам. директора  
 №8  
 Учитель физ. культуры №22  
 4

## Меню категория "ОВЗ и инвалиды начальная школа"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

2023 - 2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>36.5</b>	<b>19.3</b>	<b>79.1</b>	<b>635.9</b>
<b>Полдник</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>435</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>51.1</b>	<b>355.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1155</b>	<b>49.5</b>	<b>30.3</b>	<b>130.2</b>	<b>991.5</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Обед</b>						
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>36.7</b>	<b>35.6</b>	<b>93.2</b>	<b>840.7</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Банан	240	3.6	1.2	50.4	226.8
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>4.1</b>	<b>1.2</b>	<b>80.1</b>	<b>347.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>40.8</b>	<b>36.8</b>	<b>173.3</b>	<b>1188.5</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2р	Котлета рыбная (кета)	75	12.3	4.5	6.4	115.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>32.8</b>	<b>19.7</b>	<b>95.5</b>	<b>690</b>
<b>Полдник</b>						



54-6т	Сырники	70	13.7	4	11.5	137
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>21.7</b>	<b>11.7</b>	<b>50.1</b>	<b>392</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1175</b>	<b>54.5</b>	<b>31.4</b>	<b>145.6</b>	<b>1082</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>33.1</b>	<b>29.4</b>	<b>91.3</b>	<b>761.9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>2.8</b>	<b>0.5</b>	<b>50</b>	<b>215.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>35.9</b>	<b>29.9</b>	<b>141.3</b>	<b>977.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11	11	6.7	169.7
54-7хн	Компот из смородины	180	0.3	0.1	7.5	31.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>24.2</b>	<b>24.6</b>	<b>80.2</b>	<b>638.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>13</b>	<b>12.7</b>	<b>49.6</b>	<b>364.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1140</b>	<b>37.2</b>	<b>37.3</b>	<b>129.8</b>	<b>1003.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>43.3</b>	<b>21.3</b>	<b>87.4</b>	<b>714.6</b>
	<b>Полдник</b>					



54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>27.8</b>	<b>14.7</b>	<b>39.1</b>	<b>399.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>71.1</b>	<b>36</b>	<b>126.5</b>	<b>1113.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
59	Жаркое со свиной	240	18.5	40.5	20.4	519.8
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>29</b>	<b>51.2</b>	<b>74.8</b>	<b>875.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	215	1.9	0.4	17.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>475</b>	<b>11.3</b>	<b>9.5</b>	<b>37.4</b>	<b>280.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>40.3</b>	<b>60.7</b>	<b>112.2</b>	<b>1156.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	110	16.5	17.1	2.6	230.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>36.6</b>	<b>31.8</b>	<b>91.7</b>	<b>799.7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Банан	250	3.8	1.3	52.5	236.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>4.4</b>	<b>1.3</b>	<b>85.5</b>	<b>370.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>41</b>	<b>33.1</b>	<b>177.2</b>	<b>1170.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-3г	Макаронные отварные с сыром	160	8.4	7.3	30.6	221.6
54-2р	Котлета рыбная (кета)	80	13.1	4.8	6.9	122.7
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>34</b>	<b>21.7</b>	<b>92.5</b>	<b>700.5</b>
	<b>Полдник</b>					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	145	0.6	0.6	14.2	64.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>425</b>	<b>16.4</b>	<b>16.1</b>	<b>56.2</b>	<b>434.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1185</b>	<b>50.4</b>	<b>37.8</b>	<b>148.7</b>	<b>1135.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>35.2</b>	<b>34.3</b>	<b>105.5</b>	<b>872.4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Банан	240	3.6	1.2	50.4	226.8
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>4.2</b>	<b>1.6</b>	<b>83</b>	<b>363.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>39.4</b>	<b>35.9</b>	<b>188.5</b>	<b>1235.6</b>