

картинка № 1 ул. Волынская г. 62

Завед. кафедрой № 122

Меню категория "ОВЗ и инвалиды от 12 лет"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

2023 - 2024 уч. год



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-12м	Плов с курицей	255	34.7	10.3	42.3	401.2
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
	Итого за Обед	865	45.5	26.4	92.8	791.6
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	435	13	11	51.1	355.6
	Итого за день	1300	58.5	37.4	143.9	1147.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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 бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	930	41.5	42	113.1	997.5
	Полдник					
Пром.	Банан	240	3.6	1.2	50.4	226.8
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
	Итого за Полдник	420	4.1	1.2	80.1	347.8
	Итого за день	1350	45.6	43.2	193.2	1345.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
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
	Итого за Обед	885	37.5	25.1	110.3	817.5
	Полдник					

54-6т	Сырники	70	13.7	4	11.5	137
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
	Итого за Полдник	460	23	13	56.4	434.7
	Итого за день	1345	60.5	38.1	166.7	1252.2
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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
	Итого за Обед	910	39.1	36.6	110.2	927.5
	Полдник					
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Итого за Полдник	430	2.8	0.5	50	215.5
	Итого за день	1340	41.9	37.1	160.2	1143
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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
	Итого за Обед	890	26.9	30.4	93.4	755.1
	Полдник					
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Полдник	390	13	12.7	49.6	364.5
	Итого за день	1280	39.9	43.1	143	1119.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-12м	Плов с курицей	255	34.7	10.3	42.3	401.2
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	865	45.5	26.4	92.8	791.6
	Полдник					

54-1т	Запеканка из творога	120	23.7	8.5	17.3	241
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
	Итого за Полдник	350	31.7	16.1	42	439.4
	Итого за день	1215	77.2	42.5	134.8	1231
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
59	Жаркое со свининой	270	20.8	45.6	22.9	584.8
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
	Итого за Обед	880	33.3	60.5	85.2	1019.6
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	475	11.3	9.5	37.4	280.5
	Итого за день	1355	44.6	70	122.6	1300.1
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
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
	Итого за Обед	930	43	38.6	109.3	956.7
	Полдник					
Пром.	Банан	250	3.8	1.3	52.5	236.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Полдник	450	4.4	1.3	85.5	370.7
	Итого за день	1380	47.4	39.9	194.8	1327.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
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
	Итого за Обед	890	38.6	27.4	107.7	832.7
	Полдник					

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	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Полдник	460	16.5	16.2	59.6	450.4
	Итого за день	1350	55.1	43.6	167.3	1283.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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
	Итого за Обед	925	39.7	40.5	124.1	1020.3
	Полдник					
Пром.	Банан	270	4.1	1.4	56.7	255.2
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Полдник	470	4.7	1.8	89.3	391.6
	Итого за день	1395	44.4	42.3	213.4	1411.9