

кафе № 2 ул. Гамовская д. 58

завед. кафе № 2 ул. Гамовская д. 58

## 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
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>45.5</b>	<b>26.4</b>	<b>92.8</b>	<b>791.6</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>1300</b>	<b>58.5</b>	<b>37.4</b>	<b>143.9</b>	<b>1147.2</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>41.5</b>	<b>42</b>	<b>113.1</b>	<b>997.5</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>1350</b>	<b>45.6</b>	<b>43.2</b>	<b>193.2</b>	<b>1345.3</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Обед</b>						
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	Макаронные 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>37.5</b>	<b>25.1</b>	<b>110.3</b>	<b>817.5</b>
<b>Полдник</b>						

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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>460</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>56.4</b>	<b>434.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>60.5</b>	<b>38.1</b>	<b>166.7</b>	<b>1252.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
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	Макароны 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>39.1</b>	<b>36.6</b>	<b>110.2</b>	<b>927.5</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>1340</b>	<b>41.9</b>	<b>37.1</b>	<b>160.2</b>	<b>1143</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>26.9</b>	<b>30.4</b>	<b>93.4</b>	<b>755.1</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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<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>1280</b>	<b>39.9</b>	<b>43.1</b>	<b>143</b>	<b>1119.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>45.5</b>	<b>26.4</b>	<b>92.8</b>	<b>791.6</b>
	<b>Полдник</b>					

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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>31.7</b>	<b>16.1</b>	<b>42</b>	<b>439.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1215</b>	<b>77.2</b>	<b>42.5</b>	<b>134.8</b>	<b>1231</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
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 свиной	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>33.3</b>	<b>60.5</b>	<b>85.2</b>	<b>1019.6</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>1355</b>	<b>44.6</b>	<b>70</b>	<b>122.6</b>	<b>1300.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>43</b>	<b>38.6</b>	<b>109.3</b>	<b>956.7</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>1380</b>	<b>47.4</b>	<b>39.9</b>	<b>194.8</b>	<b>1327.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
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	Макаронные 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>38.6</b>	<b>27.4</b>	<b>107.7</b>	<b>832.7</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	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>460</b>	<b>16.5</b>	<b>16.2</b>	<b>59.6</b>	<b>450.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>55.1</b>	<b>43.6</b>	<b>167.3</b>	<b>1283.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>39.7</b>	<b>40.5</b>	<b>124.1</b>	<b>1020.3</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Банан	270	4.1	1.4	56.7	255.2
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>470</b>	<b>4.7</b>	<b>1.8</b>	<b>89.3</b>	<b>391.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>44.4</b>	<b>42.3</b>	<b>213.4</b>	<b>1411.9</b>