

Корпус № 2 ул. Золотая д. 58

Меню категория "ОВЗ и инвалиды до 12 лет"

Возрастная категория: от 7 до 11 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	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
	Итого за Обед	720	36.5	19.3	79.1	635.9
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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	430	11.8	9.5	51.1	337.7
	Итого за день	1150	48.3	28.8	130.2	973.6
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
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	110	16.5	17.1	2.6	230.2
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	780	35.2	34.1	92.9	819.8
	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	1200	39.3	35.3	173	1167.6
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
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	Макаронные 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
	Итого за Обед	745	32.8	19.7	95.5	690
	Полдник					

54-6г	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
	Итого за Полдник	430	21.7	11.7	50.1	392
	Итого за день	1175	54.5	31.4	145.6	1082
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
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	Макароны 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	180	0.1	0.1	7.1	29.4
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	740	33.1	29.4	90.6	758.6
	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	1170	35.9	29.9	140.6	974.1
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
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
	Итого за Обед	750	24.2	24.6	80.2	638.7
	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	1140	37.2	37.3	129.8	1003.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
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 бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	770	43.3	21.3	87.4	714.6
	Полдник					

54-1г	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	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Полдник	320	27	13.8	33.5	366.5
	Итого за день	1090	70.3	35.1	120.9	1081.1
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
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
	Итого за Обед	760	29	51.2	74.8	875.7
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	215	1.9	0.4	17.4	81.3
	Итого за Полдник	470	10.1	8	37.4	262.6
	Итого за день	1230	39.1	59.2	112.2	1138.3
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
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
	Итого за Обед	780	36.6	31.8	91.7	799.7
	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	1230	41	33.1	177.2	1170.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
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	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
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	750	33.5	21.2	90.6	686.6
	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.	Яблоко	145	0.6	0.6	14.2	64.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Полдник	425	16.4	16.1	56.2	434.9
	Итого за день	1175	49.9	37.3	146.8	1121.5
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
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
	Итого за Обед	785	35.6	34.9	108.5	891.1
	Полдник					
Пром.	Банан	240	3.6	1.2	50.4	226.8
Пром.	Сок виноградный	180	0.5	0.4	29.3	122.8
	Итого за Полдник	420	4.1	1.6	79.7	349.6
	Итого за день	1205	39.7	36.5	188.2	1240.7