

# Меню категория "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

*кв 2021-2023 гг. 20%*

*Чай, бергамот*  
*Заседание*  
*14.09.2022*  
*Курдюк*  
*Курдюк*



№ 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
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
62	Плов со свиной	225	16.9	37	36.4	545.9
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>29.7</b>	<b>49.7</b>	<b>105.4</b>	<b>987</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>1.67</b>	<b>3.55</b>	
<b>Полдник</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
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.	Апельсин	210	1.9	0.4	17	79.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>485</b>	<b>16.5</b>	<b>14.4</b>	<b>59</b>	<b>432</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.87</b>	<b>3.58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>46.2</b>	<b>64.1</b>	<b>164.4</b>	<b>1419</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
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
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	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>34.3</b>	<b>32.4</b>	<b>116</b>	<b>892.3</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.94</b>	<b>3.38</b>	
<b>Полдник</b>						
Пром.	Банан	300	4.5	1.5	63	283.5
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>500</b>	<b>5.1</b>	<b>1.5</b>	<b>96</b>	<b>417.9</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.29</b>	<b>18.82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>39.4</b>	<b>33.9</b>	<b>212</b>	<b>1310.2</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	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	75	13.1	4.9	6.4	122.7
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>37.6</b>	<b>22.7</b>	<b>113.7</b>	<b>808.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>3.02</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	35	2.5	3	19.4	114.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>455</b>	<b>22.6</b>	<b>12.6</b>	<b>53.6</b>	<b>418.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.56</b>	<b>2.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>60.2</b>	<b>35.3</b>	<b>167.3</b>	<b>1227.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
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
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>41.6</b>	<b>18.7</b>	<b>129.7</b>	<b>852.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.45</b>	<b>3.12</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Апельсин	400	3.6	0.8	32.4	151.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>600</b>	<b>4.2</b>	<b>0.8</b>	<b>65.4</b>	<b>285.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.19</b>	<b>15.57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>45.8</b>	<b>19.5</b>	<b>195.1</b>	<b>1138</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.1	8.7	12.4	156.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
450	Голень цыплят-бройлеров запечённая	120	24.8	24	0	315.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>44.2</b>	<b>44.4</b>	<b>99.2</b>	<b>972.9</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2.24</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
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	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>425</b>	<b>15.2</b>	<b>14.6</b>	<b>56.7</b>	<b>419.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.96</b>	<b>3.73</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>59.4</b>	<b>59</b>	<b>155.9</b>	<b>1392.1</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
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
57	Гуляш из свинины	120	16.2	37.1	2.3	407.5
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб бородинский	80	5.4	1	31.8	158.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>36.6</b>	<b>56.5</b>	<b>102</b>	<b>1064</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.54</b>	<b>2.79</b>	
	<b>Полдник</b>					
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	50	3.6	4.3	27.8	163.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>29.2</b>	<b>16.4</b>	<b>50.2</b>	<b>464.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.56</b>	<b>1.72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>65.8</b>	<b>72.9</b>	<b>152.2</b>	<b>1528.7</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
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>33.8</b>	<b>29.8</b>	<b>92.1</b>	<b>770.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.88</b>	<b>2.72</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>500</b>	<b>15.8</b>	<b>12.7</b>	<b>50.9</b>	<b>380.9</b>



	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>3.22</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>49.6</b>	<b>42.5</b>	<b>143</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>				
	<b>Обед</b>				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	280	33	32.4	37
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>49.6</b>	<b>42.1</b>	<b>113.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.85</b>	<b>2.29</b>	
	<b>Полдник</b>				
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33
Пром.	Банан	300	4.5	1.5	63
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>500</b>	<b>5.1</b>	<b>1.5</b>	<b>96</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.29</b>	<b>18.82</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>54.7</b>	<b>43.6</b>	<b>209.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>				
	<b>Обед</b>				
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5
57	Гуляш из свинины	120	16.2	37.1	2.3
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>34.8</b>	<b>51.4</b>	<b>112.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>1.48</b>	<b>3.22</b>	
	<b>Полдник</b>				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>425</b>	<b>15.2</b>	<b>14.6</b>	<b>56.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.96</b>	<b>3.73</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>50</b>	<b>66</b>	<b>168.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>				
	<b>Обед</b>				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7.1	8.7	12.4

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
450	Филе цыплят-бройлеров запеченное	120	4.3	0.9	0.1	26.1
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>28.1</b>	<b>22.3</b>	<b>108.2</b>	<b>746.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-822.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.79</b>	<b>3.85</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Банан	300	4.5	1.5	63	283.5
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>500</b>	<b>5.1</b>	<b>1.9</b>	<b>95.6</b>	<b>419.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>7.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.5</b>	<b>235-352.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.37</b>	<b>18.75</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>33.2</b>	<b>24.2</b>	<b>203.8</b>	<b>1166.3</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Обед	819	37.03	37	109.22	917.49
Средние показатели за Полдник	474	13.4	9.1	68.01	407.57

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	1.15
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.13
Витамин А(мкг рет.экв)	104.67
Кальций(мг)	356.97
Фосфор(мг)	4.06
Магний(мг)	16.67
Железо(мг)	0.49
Калий(мг)	90.52
Йод(мкг)	2.47
Селен(мкг)	5.92