

Меню категория "ОВЗ и инвалиды начальная школа"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Учитель физ.пед. 10
Завед. директор
14.04.2022
Курдюков А.А.

№ 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
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
62	Плов со свининой	225	16.9	37	36.4	545.9
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
Итого за Обед		785	29.7	49.7	105.4	987
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-822.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.67	3.55	
Полдник						
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
Итого за Полдник		485	16.5	14.4	59	432
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-352.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.87	3.58	
Итого за день		1270	46.2	64.1	164.4	1419
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
54-6г	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 бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Итого за Обед		810	34.3	32.4	116	892.3
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-822.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.94	3.38	
Полдник						
Пром.	Банан	300	4.5	1.5	63	283.5
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Итого за Полдник		500	5.1	1.5	96	417.9
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-352.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.29	18.82	
Итого за день		1310	39.4	33.9	212	1310.2
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	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 бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	815	37.6	22.7	113.7	808.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	3.02	
	Полдник					
54-6т	Сырники	70	13.7	4	11.5	137
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	35	2.5	3	19.4	114.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Полдник	455	22.6	12.6	53.6	418.4
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.37	
	Итого за день	1270	60.2	35.3	167.3	1227.1
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
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
	Итого за Обед	810	41.6	18.7	129.7	852.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	3.12	
	Полдник					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Апельсин	400	3.6	0.8	32.4	151.2
	Итого за Полдник	600	4.2	0.8	65.4	285.6
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.19	15.57	
	Итого за день	1410	45.8	19.5	195.1	1138
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
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
	Итого за Обед	830	44.2	44.4	99.2	972.9

	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.24	
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	425	15.2	14.6	56.7	419.2
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	3.73	
	Итого за день	1255	59.4	59	155.9	1392.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
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
	Итого за Обед	830	36.6	56.5	102	1064
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.54	2.79	
	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	50	3.6	4.3	27.8	163.7
	Итого за Полдник	350	29.2	16.4	50.2	464.7
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	1.72	
	Итого за день	1180	65.8	72.9	152.2	1528.7
	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
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
	Итого за Обед	760	33.8	29.8	92.1	770.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.72	
	Полдник					
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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Полдник	500	15.8	12.7	50.9	380.9

	Рекомендуемая величина	7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.8	3.22	
	Итого за день	1260	49.6	42.5	143
	Неделя 2 Среда				
	Обед				
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
	Итого за Обед	890	49.6	42.1	113.7
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.85	2.29	
	Полдник				
Пром.	Банан	300	4.5	1.5	63
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33
	Итого за Полдник	500	5.1	1.5	96
	Рекомендуемая величина	7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.29	18.82	
	Итого за день	1390	54.7	43.6	209.7
	Неделя 2 Четверг				
	Обед				
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 бородинский	20	1.4	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4
	Итого за Обед	830	34.8	51.4	112.2
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.48	3.22	
	Полдник				
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
	Итого за Полдник	425	15.2	14.6	56.7
	Рекомендуемая величина	7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.96	3.73	
	Итого за день	1255	50	66	168.9
	Неделя 2 Пятница				
	Обед				
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
	Итого за Обед	830	28.1	22.3	108.2	746.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.85	
	Полдник					
Пром.	Банан	300	4.5	1.5	63	283.5
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Полдник	500	5.1	1.9	95.6	419.9
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-352.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	18.75	
	Итого за день	1330	33.2	24.2	203.8	1166.3

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
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

Показатели	Среднее значение за период
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