

Меню категория "ОВЗ и инвалиды от 12 лет"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ 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
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
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 пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
	Итого за Обед	875	31.3	55.2	110.8	1064.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.76	3.54	
	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.	Апельсин	210	1.9	0.4	17	79.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Полдник	485	16.5	14.4	59	432
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.58	
	Итого за день	1360	47.8	69.6	169.8	1496.1
	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
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
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	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
	Итого за Обед	950	37.5	38.2	136.1	1039.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	3.63	
	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		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.29	18.82	
	Итого за день	1450	42.6	39.7	232.1	1457
	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 (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
	Итого за Обед	925	40.7	26.7	122.8	894.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	3.02	
	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	35	2.5	3	19.4	114.6
	Итого за Полдник	455	22.6	12.6	53.6	418.4
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.37	
	Итого за день	1380	63.3	39.3	176.4	1313
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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	950	46.5	24.4	150.3	1005.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.23	
	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		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.19	15.57	
	Итого за день	1550	50.7	25.2	215.7	1291.1
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8.9	10.9	15.5	196.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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 бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	970	47.5	51.9	111.6	1103.3

	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	2.35	
	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		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	3.73	
	Итого за день	1395	62.7	66.5	168.3	1522.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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	970	41	64.2	119.4	1219
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.57	2.91	
	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		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	1.72	
	Итого за день	1320	70.2	80.6	169.6	1683.7
	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
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	850	35.8	34	100	849.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	2.79	
	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.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Полдник	500	15.8	12.7	50.9	380.9

	Рекомендуемая величина	9	9.2	38.3	272-408	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.8	3.22		
	Итого за день	1350	51.6	46.7	1230.5	
	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
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	300	35.3	34.8	39.7	612.9
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	950	52.3	46.5	117.7	1098.1
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-952	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.89	2.25		
	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	9	9.2	38.3	272-408	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.29	18.82		
	Итого за день	1450	57.4	48	213.7	1516
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
57	Гуляш из свинины	120	16.2	37.1	2.3	407.5
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
	Итого за Обед	970	38.4	56.6	131	1185.8
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-952	
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.47	3.41		
	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	9	9.2	38.3	272-408	
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.96	3.73		
	Итого за день	1395	53.6	71.2	187.7	1605
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8.9	10.9	15.5	196.1

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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	970	33.2	30.2	126	908.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.8	
	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		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	18.75	
	Итого за день	1470	38.3	32.1	221.6	1328.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Обед	938	40.42	42.79	122.57	1036.74
Средние показатели за Полдник	474	13.4	9.1	68.01	407.57

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.22
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.16
Витамин А(мкг рет.экв)	130.67
Кальций(мг)	444.97
Фосфор(мг)	4.06
Магний(мг)	20.17
Железо(мг)	0.59
Калий(мг)	99.32
Йод(мкг)	2.47
Селен(мкг)	7.37