

Примерное перспективное 10-дневное меню категория "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" на 2024-2025 учебный год

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
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Итого за Обед		860	44.8	26.2	92	783.7
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.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Итого за Полдник		440	14.2	12.5	51.1	373.5
Итого за день		1300	59	38.7	143.1	1157.2
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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.8	250.8
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		910	40.4	41.1	108.2	966
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		1330	44.5	42.3	188.3	1313.8
Неделя 1 Среда						
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.7	65
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-2р	Котлета рыбная (кета)	90	14.7	5.4	7.7	138.1
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		880	38.9	25.2	108.4	815

	Полдник					
54-6г	Сырники	70	13.7	4	11.5	137
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
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Полдник	460	23	13	56.4	434.7
	Итого за день	1340	61.9	38.2	164.8	1249.7
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.2
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
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	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	890	35.7	37.2	95	859.1
	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	1320	38.5	37.7	145	1074.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
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	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.7
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	890	28.7	31.9	92.1	770.5
	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	1280	41.7	44.6	141.7	1135
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
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
54-26г	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4
54-2м	Гуляш из свинины	120	14.6	34.3	4.2	384
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	910	29.2	57.2	85.9	975.8
	Полдник					
54-1г	Запеканка из творога	90	17.8	6.4	13	180.8
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
	Итого за Полдник	320	25.8	14	37.7	379.2
	Итого за день	1230	55	71.2	123.6	1355
	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
59	Жаркое со свининой	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
	Итого за Обед	880	33.3	60.5	85.2	1019.6
	Полдник					
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	220	2	0.4	17.8	83.2
	Итого за Полдник	480	11.4	9.5	37.8	282.4
	Итого за день	1360	44.7	70	123	1302
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.7	65
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.8	250.8
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	910	41.9	37.8	105	927.4
	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	1360	46.3	39.1	190.5	1298.1
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-2р	Котлета рыбная (кета)	90	14.7	5.4	7.7	138.1
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

	Итого за Обед	880	36.5	28.4	93.8	778.2
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
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	410	13.4	13.1	51.8	377.8
	Итого за день	1290	49.9	41.5	145.6	1156
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
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	180	9.9	7.6	43.1	280.4
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	905	38.6	39.6	119.3	989.1
	Полдник					
Пром.	Банан	250	3.8	1.3	52.5	236.3
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Полдник	450	4.4	1.7	85.1	372.7
	Итого за день	1355	43	41.3	204.4	1361.8