

## ОВЗ 24-25 год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
П/Ф	Вареники	150	16.9	8.4	22.1	232.2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>29.8</b>	<b>13.6</b>	<b>74.2</b>	<b>539.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>40.3</b>	<b>17.8</b>	<b>121.7</b>	<b>807.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>70.1</b>	<b>31.4</b>	<b>195.9</b>	<b>1346.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12.8</b>	<b>13.8</b>	<b>77.4</b>	<b>484.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>27.6</b>	<b>21.4</b>	<b>105</b>	<b>721.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>40.4</b>	<b>35.2</b>	<b>182.4</b>	<b>1206.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>21.6</b>	<b>17.4</b>	<b>72.4</b>	<b>532.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10.8	8.5	7.1	148.5
54-1соус	Соус сметанный	40	0.6	3.3	1.3	37.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2.8	19.3	103.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>36.8</b>	<b>25.7</b>	<b>128.7</b>	<b>892.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>58.4</b>	<b>43.1</b>	<b>201.1</b>	<b>1424.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14.4</b>	<b>7.3</b>	<b>89.8</b>	<b>482.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>41.6</b>	<b>37</b>	<b>92.1</b>	<b>868.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>56</b>	<b>44.3</b>	<b>181.9</b>	<b>1351.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24.3</b>	<b>32.4</b>	<b>53.2</b>	<b>601.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>35.6</b>	<b>25.4</b>	<b>87.2</b>	<b>718.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>59.9</b>	<b>57.8</b>	<b>140.4</b>	<b>1319.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14.8</b>	<b>11.1</b>	<b>100.3</b>	<b>561</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>26.9</b>	<b>25.5</b>	<b>114.7</b>	<b>795.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>41.7</b>	<b>36.6</b>	<b>215</b>	<b>1356.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14.6</b>	<b>14.2</b>	<b>75.4</b>	<b>487.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34.5</b>	<b>35.1</b>	<b>79.4</b>	<b>769.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>49.1</b>	<b>49.3</b>	<b>154.8</b>	<b>1257</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18.9</b>	<b>15.1</b>	<b>74.7</b>	<b>510.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>27.8</b>	<b>19</b>	<b>112.5</b>	<b>731.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>46.7</b>	<b>34.1</b>	<b>187.2</b>	<b>1242.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21.3</b>	<b>16.3</b>	<b>82</b>	<b>559.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Сырок творожный	40	3.6	9.2	7.4	127
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>41.3</b>	<b>42.9</b>	<b>101.7</b>	<b>957.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>62.6</b>	<b>59.2</b>	<b>183.7</b>	<b>1516.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-2о	Омлет с зеленым горошком	180	11.6	12.8	5.7	184.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>25.1</b>	<b>21.4</b>	<b>62.1</b>	<b>541.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>47.6</b>	<b>15.7</b>	<b>97.6</b>	<b>722.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>72.7</b>	<b>37.1</b>	<b>159.7</b>	<b>1264</b>

