

ОВЗ 140 с 10/01/22(КОПИЯ)

Возрастная категория:от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	318	2.9	0.6	25.8	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	798	17	11.5	102.9	584
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	6.05	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
П/Ф	Фрикадельки	33	1	0.8	0.3	11.9
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
550-2013	Шанежка наливная	100	7.5	6.3	45.5	268.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	913	34.6	29.1	150.9	1001.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	4.36	
	Итого за день	1711	51.6	40.6	253.8	1585.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	185	2.8	0.9	38.9	174.8
	Итого за Завтрак	685	40.1	12	94.1	645.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	2.35	
	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
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3

54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
555	Крендель сахарный	90	6.2	9.8	37.2	261.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	910	35.2	32.9	142.7	1006.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	4.05	
	Итого за день	1595	75.3	44.9	236.8	1652.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Груша	285	1.1	0.9	29.4	129.7
	Итого за Завтрак	750	18	14.4	95.1	581.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	5.28	
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.9	9.1	12.5	187.5
П/Ф	Фрикадельки	35	1	0.8	0.3	12.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	845	34.9	19.4	129.8	832.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	3.72	
	Итого за день	1595	52.9	33.8	224.9	1413.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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.	Хлеб ржаной	65	4.3	0.8	21.7	111
	Итого за Завтрак	595	27.8	23.2	98.3	712.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.54	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	95	1	0.2	3.6	20.3
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7

54-29м	Фрикадельки из говядины	35	4.8	4.3	2.4	66.9
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Сок яблочный	175	0.9	0.2	17.7	75.8
	Итого за Обед	1040	39.8	19.7	136.7	881.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.43	
	Итого за день	1635	67.6	42.9	235	1594.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	182	0.7	0.7	17.8	80.8
Пром.	Сок вишневый	175	1.2	0.4	20	87.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	807	17.4	14.3	105.9	622.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	6.09	
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	75.2
Пром.	Банан	185	2.8	0.9	38.9	174.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	989	35	26.6	137.3	928.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.92	
	Итого за день	1796	52.4	40.9	243.2	1551.2
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7.4	18.4	228.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	535	36.3	17	63.2	550.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	1.74	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-20м	Говядина отварная	35	9.9	8	0.2	112.4
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Апельсин	135	1.2	0.3	10.9	51
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	965	45.5	24	116.1	862.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	2.55	
	Итого за день	1500	81.8	41	179.3	1412.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	300	2.7	0.6	24.3	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	800	21.8	17.6	85.8	588.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.94	
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
313-2008	Булочка Дорожная	75	5.2	8.9	39.5	258.8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	830	34.4	39.7	142.5	1063.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	4.14	
	Итого за день	1630	56.2	57.3	228.3	1652.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	42.2	9.6	82.3	584.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.23	1.95	
	Обед					

54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
П/Ф	Фрикадельки	33	1	0.8	0.3	11.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	215	0.9	0.6	22.1	97.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1043	34.1	18.4	132.4	830.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	3.88	
	Итого за день	1573	76.3	28	214.7	1415.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	313	1.3	1.3	30.7	139
	Итого за Завтрак	763	16	13.9	97.5	578.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	6.09	
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	40	12.9	1	0.4	61.9
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	830	45.9	30.6	102.1	866.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.22	
	Итого за день	1593	61.9	44.5	199.6	1445.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	85	16.2	3.7	11.4	143.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	175	2.6	0.9	36.8	165.4

	Итого за Завтрак	705	31.5	11.5	115.8	692.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	3.68	
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-20м	Говядина отварная	24	6.8	5.5	0.1	77.1
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Сок яблочный	175	0.9	0.2	17.7	75.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	959	37.4	29.3	111.6	858.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.98	
	Итого за день	1664	68.9	40.8	227.4	1551.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Груша	205	0.8	0.6	21.1	93.3
	Итого за Завтрак	700	25.4	23.6	88.1	667.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.47	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
313-2008	Булочка Дорожная	70	4.9	8.3	36.9	241.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	33.3	30.7	138.4	961.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	4.16	
	Итого за день	1570	58.7	54.3	226.5	1628.4
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
450	Бедро куриное запеченное	100	25.6	27.7	0.2	352.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Сок вишневый	175	1.2	0.4	20	87.9

Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	815	44.2	39	102.4	935.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.32	
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	185	2.8	0.9	38.9	174.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	980	44.5	15.4	142.2	885.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	3.2	
	Итого за день	1795	88.7	54.4	244.6	1820.7

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	706.92	28.14	17.3	94.28	645.33
Средние показатели за Обед	931.17	37.88	26.32	131.89	914.98

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.44
Витамин В1(мг)	0.06
Витамин В2(мг)	0.2
Витамин А(мкг рет.экв)	336.87
Кальций(мг)	76.94
Фосфор(мг)	43.32
Магний(мг)	17.44
Железо(мг)	1.55
Калий(мг)	179.33
Йод(мкг)	16.22
Селен(мкг)	4.75