

ОВЗ 123 с 10/01/22(КОПИЯ)

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
	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	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	778	15.7	11.2	96.2	549.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	6.13	
	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
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	880	33.6	28.3	150.6	989.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	4.48	
	Итого за день	1658	49.3	39.5	246.8	1539.6
	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
	Итого за Завтрак	500	37.3	11.1	55.2	470.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	1.48	
	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		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	4.05	
	Итого за день	1410	72.5	44	197.9	1477.8
	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.	Груша	185	0.7	0.6	19.1	84.2
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	650	17.6	14.1	84.8	536.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.82	
	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	30	0.9	0.7	0.3	10.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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	810	32.8	19	119.8	779.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	3.65	
	Итого за день	1460	50.4	33.1	204.6	1315.3
	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	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	550	24.8	22.6	83.3	635.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.36	
	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
	Итого за Обед	865	38.9	19.5	119	805.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	3.06	
	Итого за день	1415	63.7	42.1	202.3	1441.6
	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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Сок вишневый	175	1.2	0.4	20	87.9
Пром.	Яблоко	182	0.7	0.7	17.8	80.8
	Итого за Завтрак	807	17.4	14.3	105.9	622.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	804	32.2	25.7	98.4	753.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	3.06	
	Итого за день	1611	49.6	40	204.3	1376.4
	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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	530	36	16.9	61.6	541.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	1.71	
	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.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	44.3	23.7	105.2	811.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	2.37	
	Итого за день	1360	80.3	40.6	166.8	1353.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	267	2.4	0.5	21.6	100.9
	Итого за Завтрак	757	19.1	14.5	83.1	540.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.35	
	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	200	15.3	14.7	38.6	348.2
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	780	30.6	36	132.9	976.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	4.34	
	Итого за день	1537	49.7	50.5	216	1517.1
	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	42.2	9.6	82.3	584.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	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 (крупка 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

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	1010	33.1	17.6	132.1	818.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	3.99	
	Итого за день	1540	75.3	27.2	214.4	1403.4
	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		15.4	15.8	67	470-587.5
	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
54-7м	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	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	765	31.4	29.3	93.3	762.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	2.97	
	Итого за день	1528	47.4	43.2	190.8	1340.6
	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		15.4	15.8	67	470-587.5
	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
54-3хн	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	935	30.6	23.8	111.5	781.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.64	
	Итого за день	1640	62.1	35.3	227.3	1474.4
	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	103	0.4	0.3	10.6	46.9
	Итого за Завтрак	598	25	23.3	77.6	620.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.1	
	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		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	4.16	
	Итого за день	1468	58.3	54	216	1582
	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 пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	640	43	38.6	82.4	847.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	1.92	
	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	147	2.2	0.7	30.9	138.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	942	43.9	15.2	134.2	849.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	3.06	
	Итого за день	1582	86.9	53.8	216.6	1696.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	650.67	27.13	16.8	85.48	601.81
Средние показатели за Обед	866.75	34.99	25.14	123.18	858.05

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.4
Витамин В1(мг)	0.05
Витамин В2(мг)	0.2
Витамин А(мкг рет.экв)	327.56
Кальций(мг)	75.35
Фосфор(мг)	42.46
Магний(мг)	16.43
Железо(мг)	1.48
Калий(мг)	170.82
Йод(мкг)	16.03
Селен(мкг)	4.4