

перспективное меню (осенне-зимний период)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Эн.
		г.	г.	г.	ы г.	ценность ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	560	16.9	14	79.8	512.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	800	32.6	26.4	105	788.5
	Итого за день	1360	49.5	40.4	184.8	1300.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	580	13.5	10.4	96.8	535
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	750	38.8	17	101.9	714.3
	Итого за день	1330	52.3	27.4	198.7	1249.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	11.1	37.6	284
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	20.6	20.8	70.3	549.9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	790	30.5	39.3	83.9	812.1

	Итого за день	1290	51.1	60.1	154.2	1362
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	610	17.5	10.3	80.1	483.8
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
349	кисель из кураги	180	0.7	0	22.4	92.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	780	32.8	28.7	90.4	751.3
	Итого за день	1390	50.3	39	170.5	1235.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	14.3	22.9	59.4	500.1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-2соус	Соус белый основной	70	1.1	2.5	2.8	38.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	830	31.3	25.3	88.9	707.9
	Итого за день	1410	45.6	48.2	148.3	1208
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	650	15.4	7.8	87.2	480.2
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	840	34	26.6	108.2	808.4
	Итого за день	1490	49.4	34.4	195.4	1288.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	11.1	37.6	284
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	18.4	15.2	95.2	590.3
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	840	52.4	13.2	106	752.8
	Итого за день	1420	70.8	28.4	201.2	1343.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	16.5	14.5	94.5	574.2
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
349	кисель из кураги	180	0.7	0	22.4	92.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	770	28.7	27.4	86.4	705.9
	Итого за день	1330	45.2	41.9	180.9	1280.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
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	500	12.7	21.8	67.1	515.2
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	835	26.4	26.4	112.1	792
	Итого за день	1335	39.1	48.2	179.2	1307.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	19.4	18.8	76.5	552.6
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6

54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	790	45.3	19.4	108.5	788.3
	Итого за день	1290	64.7	38.2	185	1340.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	562	16.5	15.7	80.7	529.4
Обед	802.5	35.3	25	99.1	762.2
Среднее значение	1364.5	51.8	40.6	179.8	1291.5