

## Десятидневное меню 5-11 класс ОВЗ

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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>22.3</b>	<b>21.3</b>	<b>83.3</b>	<b>612.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>22.3</b>	<b>21.3</b>	<b>83.3</b>	<b>612.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7.7	7.8	42.6	271
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>33.4</b>	<b>18.7</b>	<b>84.7</b>	<b>640.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>33.4</b>	<b>18.7</b>	<b>84.7</b>	<b>640.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25.3</b>	<b>26.4</b>	<b>57.6</b>	<b>567.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>25.3</b>	<b>26.4</b>	<b>57.6</b>	<b>567.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1г	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.8	202.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>32</b>	<b>15.1</b>	<b>102.5</b>	<b>674.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>32</b>	<b>15.1</b>	<b>102.5</b>	<b>674.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28.1</b>	<b>18.4</b>	<b>79</b>	<b>593.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>28.1</b>	<b>18.4</b>	<b>79</b>	<b>593.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>21.6</b>	<b>18.6</b>	<b>96.4</b>	<b>638.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>21.6</b>	<b>18.6</b>	<b>96.4</b>	<b>638.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-2г	Макаронные отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>29.4</b>	<b>16.2</b>	<b>80.8</b>	<b>585.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>29.4</b>	<b>16.2</b>	<b>80.8</b>	<b>585.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25.4</b>	<b>20.2</b>	<b>86.9</b>	<b>629.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>25.4</b>	<b>20.2</b>	<b>86.9</b>	<b>629.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>26</b>	<b>25.3</b>	<b>63.1</b>	<b>583</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>26</b>	<b>25.3</b>	<b>63.1</b>	<b>583</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>28.4</b>	<b>26.5</b>	<b>87.9</b>	<b>703.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>28.4</b>	<b>26.5</b>	<b>87.9</b>	<b>703.2</b>