Меню ОВЗ

Возрастная категория:от 7 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** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | 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. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **630** | **23.8** | **21.4** | **90.1** | **647.5** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 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. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **20.2** | **19** | **92.4** | **621.2** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.6 | 3.1 | 1.8 | 37.5 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **610** | **28.4** | **20.3** | **114.9** | **756.4** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7.2 | 9.3 | 34.1 | 249 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 65 | 7.8 | 6.6 | 0.4 | 91.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| Пром. | Йогурт 2.0% | 200 | 9 | 4 | 13 | 124 |
|  | **Итого за Завтрак** | **715** | **35.3** | **21.6** | **123.7** | **830.2** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **43.1** | **13** | **125.6** | **790.8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **630** | **29.9** | **22.7** | **111** | **768.4** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0.5 | 15 | 76.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **675** | **26.8** | **22** | **114.9** | **763.9** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 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 | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **630** | **24.8** | **18.7** | **103.7** | **681.2** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.1 | 9.2 | 38.6 | 270.3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Сырок творожный | 100 | 9.1 | 23 | 18.5 | 317.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **700** | **25.8** | **33.2** | **120.2** | **883.9** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100 | 16.3 | 11.3 | 6.3 | 191.9 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **30.1** | **19** | **104.9** | **711.1** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 2***