



Завтрак и обед ОВЗ
 Возрастная категория от 7 до 14 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	масса	белки	жиры	углеводы	калорийность
		г	г	г	г	ккал
Неделя 1 Понедельник						
1 день	завтрак					
98	Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	Итого	435	10,43	8,33	62,18	367,12
	Обед					
54-4с-2020	Рассольник	250	5,90	7,20	17,00	156,90
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	29,60	29,70	18,00	458,20
54-2хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб	60	6,50	0,70	41,80	199,20
	ИТОГО	710	42,5	72,9	79,6	895,3
Неделя 1 вторник						
2 день	Завтрак ОВЗ					
пром.	Плюшка "Любительская"	35	7,60	8,00	55,90	336,00
54-23иу-2020	Напиток кофейный	200	3,90	2,90	11,20	86,00
	Итого		11,50	10,90	67,10	422,00
	Обед ОВЗ					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,40	4,30	9,30	97,90
54-11р-2020	Рыба запеченая	95	15,20	8,20	6,90	162,00
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,80	6,40	48,60	271,40
54-19з-2020	Маринад овощной с томатом	60	1,50	8,90	9,70	124,50
54-4хн-2020	чай с лимоном	200	1,60	1,10	8,60	50,90
пром.	Хлеб	60	6,80	0,70	44,30	211,00
	ИТОГО	815	35,3	29,6	127,4	917,7
Неделя 1 среда						
3 день	Завтрак ОВЗ					
пром.	булочка помадка	50	9,5	28,2	34,1	420
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/180	0,3	0	6,7	27,9
	Итого		9,8	28,2	40,8	447,9
	Обед ОВЗ					
54-5с-2020	Суп с мясными фрикадельками	250	10,80	7,60	17,40	181,10
54-5м-2020	Котлеты из курицы	95	12,10	9,50	8,00	165,90
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-3соус-2020	Соус красный основной	70	2,30	1,70	6,20	49,40
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб	60	6,50	0,70	41,80	199,20
	ИТОГО	825	37,5	24,4	126,0	873,4
Неделя 1 четверг						
4 день	Завтрак ОВЗ					

168	Каша пшеничная молочная	180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-21гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	Итого		10,43	8,33	62,18	367,12
	Обед ОВЗ					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	9,80	4,20	22,40	166,40
54-22м-2020	Рагу из курицы	150	34,10	11,40	28,50	353,20
54-1хн-2020	Кисель	200	0,20	0,00	12,90	52,90
пром.	Хлеб	60	6,80	0,70	44,30	211,00
	ИТОГО	660	50,9	16,3	108,1	783,5
	Неделя 1 пятница					
5 день	Завтрак ОВЗ					
пром.	Вафли	50	1,68	1,98	46,38	210
54-21гн-2020	Какао с молоком	200/180	4,7	3,5	12,5	100,4
	ИТОГО		6,38	5,48	58,88	310,4
	Обед ОВЗ					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5,80	7,00	7,10	115,30
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,10	7,10	26,40	185,80
54-5м-2020	Котлеты куриные	95	12,10	9,50	8,00	165,90
54-3гн	Чай с молоком	200	0,20	0,10	6,60	27,90
пром.	Хлеб	60	6,50	0,70	41,80	199,20
	ИТОГО	755	28,7	24,4	89,9	694,1
	Неделя 2 понедельник					
6 день	Завтрак ОВЗ					
98	Каша манная молочная	205/180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого		10,43	8,33	62,18	366,12
	Обед ОВЗ					
54-5с-2020	Суп с мясными фрикадельками	250	10,80	7,60	17,40	181,10
54-15м-2020	Плов из риса с мясом курицы	150	27,90	8,30	34,00	322,50
54-21хн-2020	Кисель	200	0,10	0,00	9,10	37,00
пром.	Хлеб	60	6,10	0,60	39,40	187,50
	ИТОГО	660	44,9	61,4	99,9	728,1
	Неделя 2 вторник					
7 день	Завтрак ОВЗ					
пром.	Плюшка "Любительская"	35	7,60	8,00	55,90	336,00
54-23гн-2020	Напиток кофейный	200/180	3,90	2,90	11,20	86,00
	ИТОГО		11,5	10,9	67,1	422
	Обед ОВЗ					
54-2с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,20	3,50	18,70	138,70
54-11р-2020	Рыба запеченая	95	15,90	8,50	7,20	169,40
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,80	6,40	48,60	271,40
54-19з-2020	Маринад овощной с томатом	60	1,50	8,90	9,70	124,50
54-4гн	Чай и лимоном	200	1,60	1,10	8,60	50,90
пром.	Хлеб	60	6,50	0,70	41,80	199,20
	ИТОГО	815	38,5	29,1	127,6	954,1
	Неделя 2 среда					
8 день	Завтрак ОВЗ					
пром.	булочка помадка	55	9,5	28,2	34,1	420
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/180	0,3	0	6,7	27,9
	Итого		9,8	28,2	40,8	447,9

	Обед ОВЗ					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	240	5,20	4,20	9,00	93,90
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,10	9,30	52,70	342,80
54-25м-2020	Курица тушеная с овощами	100	24,70	10,10	7,80	221,10
54-23хн	Кисель	200	0,20	0,10	12,20	50,60
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,50	0,70	41,80	199,20
	ИТОГО	750	48,7	24,4	123,5	907,6
	Неделя 2 четверг					
9 день	Завтрак ОВЗ					
пром.	вафли	60	8,1	5,3	54,9	301
54-21гн-2020	Какао с молоком	200/180	4,7	3,5	12,5	100,4
	ИТОГО	260	12,8	8,8	67,4	401,4
9 день	Обед ОВЗ					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5,60	6,80	6,90	110,70
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,10	7,10	26,40	185,80
54-5м-2020	Котлеты куриные	95	12,10	9,50	8,00	165,90
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб	60	6,80	0,70	44,30	211,00
	ИТОГО	755	29,1	24,1	105,4	754,4
	Неделя 2 пятница					
10 день	Завтрак ОВЗ					
168	Каша пшенная молочная	180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-21гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	Итого		10,43	8,33	62,18	367,12
	Обед ОВЗ					
54-5с-2020	Суп с мясными фрикадельками	250	10,80	7,60	17,40	181,10
54-26м-2020	Плов из риса с мясом курицы	150	29,30	8,70	35,70	322,50
54-21хн-2020	Кисель	200	0,20	0,00	12,90	37,80
пром.	Хлеб	60	6,80	0,70	44,30	211,00
	ИТОГО	660	47,1	17,0	110,3	752,4