

1.Осенне-зимнее перспективное меню 7-11 лет

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-32з	Морковь в нарезке	40	0.5	0	2.8	13.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	16.4	13.8	68	462.9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8.9	11.1	6.7	162.6
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1.8	1.8	2.9	34.4
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Котлета "Особенная"	90	11.5	10.1	7.4	166.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	790	32.7	35.8	106.2	878
	Итого за день	1410	49.1	49.6	174.2	1340.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	21.4	17.5	71.1	528.3
	Обед					
№15	Салат Витаминный	60	1	3.1	7.3	61
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	10	7.3	15.7	168.1
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-8г	Капуста тушеная	50	1.2	1.5	4.9	37.8
54-19м	Печень тертая	90	12.7	20.3	5	254.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	765	32.1	36.3	94.7	834.6

	Итого за день	1295	53.5	53.8	165.8	1362.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	11.7	235.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	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	27.4	17.4	73.4	560.9
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10.9	13.7	18.2	239.4
П/Ф	Пельмени	200	16.9	26.4	47.3	494.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	650	36.7	46.5	123.4	1058.9
	Итого за день	1150	64.1	63.9	196.8	1619.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	17.5	129.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Фруктовое пюре (Салат из фруктов)	100	0	0	13.6	54.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	565	14.4	20.8	62.4	494.4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	12.3	10.9	14.8	206.4
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	90	11.1	3.8	4.5	96.7
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	795	32.9	28	96.1	767.6
	Итого за день	1360	47.3	48.8	158.5	1262
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
№10	Салат из моркови	60	0.7	0.1	9.7	42.2
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	510	22.8	25.6	40.5	483.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3.5	4.2	24.4	149.7
54-8г	Капуста тушеная	30	0.7	0.9	2.9	22.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	765	23.3	25.1	109.6	757.5
	Итого за день	1275	46.1	50.7	150.1	1241.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Пельмени	150	12.7	19.8	35.5	370.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	500	21.6	30.8	69.9	641.7
	Обед					
№ 4265	Салат Зелёный	100	4.2	15	2.4	160.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.5	7	16.4	162.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	815	48.6	30.5	73.5	762.1
	Итого за день	1315	70.2	61.3	143.4	1403.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	510	26.2	19.2	57.5	506.9
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	8.6	8.4	12.4	159.5
№111	Рагу из овощей	150	2.6	6.9	15	132.1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.3	15.6	234.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
	Итого за Обед	775	34.9	32.5	96.2	817.5
	Итого за день	1285	61.1	51.7	153.7	1324.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-32з	Морковь в нарезке	30	0.4	0	2.1	10.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	610	17.5	15.5	74.4	507.3
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	5.9	35.5	219
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	835	32.9	28.4	98	779.2
	Итого за день	1445	50.4	43.9	172.4	1286.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	180	13.8	8.2	23.4	222.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Фруктовое пюре (Салат из фруктов)	100	0	0	13.6	54.4
	Итого за Завтрак	520	21.3	12.1	62.4	444.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.5
54-2соус	Соус белый основной	30	1.7	2.3	1.5	33.2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	795	38.5	19.9	99.5	730.2
	Итого за день	1315	59.8	32	161.9	1174.4

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9.7	10.6	4.8	153.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	21.7	21.8	61.5	530.2
	Обед					
№2828	Салат Изюминка	60	1	3.1	7.8	62.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8.9	11.2	11.2	180.8
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	580	49.1	23	91.9	770.3
	Итого за день	1140	70.8	44.8	153.4	1300.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	542.5	21.1	19.5	64.1	516.1
Обед	756.5	36.2	30.6	98.9	815.6
Среднее значение за период	1299	57.2	50.1	163	1331.7