

5.Осенне -зимнее перспективное меню 7-11 лет проживающие

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-32з	Морковь в нарезке	60	0.8	0.1	4.1	20.2
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 ржаной	32	2.1	0.4	10.7	54.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	552	17.1	13.7	63.5	445.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	130	0.7	0	16.5	68.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	230	1.1	0.4	26.3	113
	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
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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.	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	37.6	41.4	113.6	977.4
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	100	6.2	2.8	64.7	308.9
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Полдник	300	12	7.8	72.7	409.1
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-4гн	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.1	2.2	25.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
	Итого за Ужин	591	34	10.8	59.2	470.1
	Итого за день	2463	101.8	74.1	335.3	2415.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.3	8.3	34.8	243.2

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	19.6	15.7	63.3	473.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	0.7	37.3	162.7
	Обед					
№15	Салат Витаминный	60	1	3.1	7.3	61
54-8с	Суп гороховый	200	10.1	9	17.1	190.3
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	12.8	20.3	5.4	255.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
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	32.2	38	96.5	858.3
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	14	186.1
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	300	25	10.7	35.6	339.1
	Ужин					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	39	2.6	0.5	13	66.6
	Итого за Ужин	529	29.4	12.1	60.9	470
	Итого за день	2294	108	77.2	293.6	2303.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	13.6	243.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
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	26.7	19.4	65.2	543.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Второй завтрак	300	1.9	0.4	28.3	124.4
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5

П/Ф	Пельмени	200	16.9	26.4	47.3	494.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
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	725	31.6	41.1	103.5	911.5
	Полдник					
ДП-4в	Блинчики с джемом	100	7.6	8.1	36.3	248.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	300	13.4	13.1	45.9	355.1
	Ужин					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	500	30.2	14.3	74	545.3
	Итого за день	2325	103.8	88.3	316.9	2479.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	17.5	129.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	22.1	26.3	52	531.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.7	0.4	26.3	111.6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	12.3	10.9	14.8	206.4
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	880	35.2	32.7	111.6	880.5
	Полдник					
№53	Булочка Веснушка	100	7.6	4.7	53.8	287.8
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	300	14.4	9.7	64.8	404

	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11.1	32.1	319.9
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
	Итого за Ужин	500	31	15.1	59	495.4
	Итого за день	2380	103.4	84.2	313.7	2423
	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	300.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	22	25.6	35.5	460.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	100	0.7	0.2	11.4	50.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.7	32.4	144.7
	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
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
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	25.2	29.3	110.4	806.1
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	100	8.6	2.9	56.7	287.7
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Полдник	300	14.4	7.9	64.7	387.9
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
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 Ужин	500	21.3	12.7	68.1	472.4
	Итого за день	2265	85.1	76.2	311.1	2271.4
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	37.1	278.9
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	16.2	21.6	66.4	523.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Второй завтрак	250	1.7	0.2	27.2	117
	Обед					
№ 4265	Салат Зелёный	80	3.3	12	1.9	128.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	8.5	7	16.4	162.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	75.2
	Итого за Обед	819	49.3	27.8	80.1	767.2
	Полдник					
№ 257	Булочка молочная	100	9.1	4.3	53.8	290.6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	300	14.5	9.3	75.4	443.6
	Ужин					
№21	Салат Пёстрый	60	0.7	3.1	7.1	58.9
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	525	23.1	13.1	75.2	512.6
	Итого за день	2394	104.8	72	324.3	2364
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	80	1.1	2.6	5.5	50.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	39.3
	Итого за Завтрак	533	12.3	12.5	72	450.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	120	0.4	0.1	18.2	75.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	220	0.8	0.5	28	119.9
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	8.6	8.4	12.4	159.5

54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
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
	Итого за Обед	775	35	30.7	94.6	794.6
	Полдник					
54-16в	Шанежка с яблоками	100	5.2	3	42.1	216.3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	300	11	8	50.5	318.1
	Ужин					
№23	Салат Степной	60	0.8	2.6	4.8	46.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
ДП-1м	Биточек из курицы и говядины	80	12.7	13.8	9.5	212.5
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
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 Ужин	530	24.7	23.1	66.8	574.8
	Итого за день	2358	83.8	74.8	311.9	2257.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0.8	0.1	4.1	20.2
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	200	7.1	8.8	46.4	293.2
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	510	11.7	9.4	79.2	447.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	0.5	37.5	161.7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
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	815	32.7	28.8	97.3	779.4
	Полдник					
Пром.	Пирожки с картофелем	100	6.7	2	55.9	267.8
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	300	13.5	7	66.9	384

	Ужин					
№2842	Салат Ромашка	100	3.9	5.6	10.1	106.3
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	150	3.4	7.8	25.4	185.3
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	7.5	2.9	131.7
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
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 Ужин	590	23.2	21.3	85	624.6
	Итого за день	2415	82.9	67	365.9	2397.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	200	15.3	9.2	23.6	238.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	25.1	13.4	81.7	547.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	170	0.9	0.2	17.2	73.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Второй завтрак	270	1.8	0.4	25.3	111.4
	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	3.9	12	151.8
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 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	38.5	20.5	99.4	735.5
	Полдник					
ДП-4в	Блинчики с джемом	100	7.6	8.1	36.3	248.5
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за Полдник	300	13.4	14.5	44.5	362.1
	Ужин					
№14	Салат "Мишат"	60	1.1	5.7	4.2	72.3
№111	Рагу из овощей	150	2.6	6.9	15	132.1
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
ДП-18н	Чай с молоком без сахара	180	1.3	1	2	22.3
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 Ужин	530	25	29.7	57.5	596.9

	Итого за день	2395	103.8	78.5	308.4	2353.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-2о	Омлет с зеленым горошком	190	12.3	13.5	6.1	194.5
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	500	22.6	21.7	41.6	452.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	150	1.1	0.3	17.1	75.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	250	1.5	0.7	26.9	119.7
	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	10.1	41.5	393.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
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	780	49.2	25	94.6	800.4
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Пирожки с капустой	100	6.7	2	55.9	267.8
	Итого за Полдник	300	12.1	7	77.5	420.8
	Ужин					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	530	20.6	21.7	61.5	524.7
	Итого за день	2360	106	76.1	302.1	2318

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	363.9	14	12.8	44.3	348.3
Второй завтрак	165.7	1.1	0.4	21.1	91.9
Обед	564.9	26.2	22.5	71.5	593.6
Полдник	214.3	10.3	6.8	42.8	273.1
Ужин	380.4	18.8	12.4	47.7	377.6
Среднее значение за период	1689.2	70.2	54.9	227.4	1684.5