

2.Осенне-зимнее перспективное меню с 12 лет и старше

Возрастная категория:от 12 до 18 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	70	0.9	0.1	4.8	23.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	680	20.7	17.2	78.2	549.2
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	11.1	13.9	8.4	203.2
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
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"	100	12.8	11.2	8.2	184.8
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	940	39.6	45.2	126.4	1070.9
	Итого за день	1620	60.3	62.4	204.6	1620.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	23.2	17.9	81.3	579.2
	Обед					
№15	Салат Витаминный	100	1.6	5.2	12.1	101.7
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	12.4	9.1	19.7	210.1
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-8г	Капуста тушеная	50	1.2	1.5	4.9	37.8
54-19м	Печень тертая	100	14.2	22.6	5.6	282.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	910	38.4	43.8	113.9	1002.1

	Итого за день	1480	61.6	61.7	195.2	1581.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.4	15.7	314.5
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	610	36.8	25.4	88.4	729.5
	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	250	21.2	33	59.2	618.2
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	680	39.7	52.9	128.6	1148.3
	Итого за день	1290	76.5	78.3	217	1877.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	12	0.1	8.7	0.2	79.3
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	21.8	162.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
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	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	632	17	20	74.9	547.6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	15.4	13.6	18.5	258
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12.3	4.2	5	107.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	940	39.5	35.8	115.8	942.8
	Итого за день	1572	56.5	55.8	190.7	1490.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
№10	Салат из моркови	100	1.2	0.1	16.2	70.3
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	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	24.7	25.9	55.2	552.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2
54-8г	Капуста тушеная	50	1.2	1.5	4.9	37.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
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	910	27.8	32.3	127	909.9
	Итого за день	1480	52.5	58.2	182.2	1462.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
П/Ф	Пельмени	200	16.9	26.4	47.3	494.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	195	3.8	2.8	7.4	69.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	553	26.4	36	84.8	767.5
	Обед					
№ 4265	Салат Зелёный	100	4.2	15	2.4	160.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10.6	8.7	20.5	203
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	920	56.1	33.4	89.4	882.3
	Итого за день	1473	82.5	69.4	174.2	1649.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	28	19.4	66.8	552.9
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	10.7	10.5	15.4	199.4
№111	Рагу из овощей	180	3.1	8.2	18	158.5
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	910	39.4	39.7	111.1	959.9
	Итого за день	1480	67.4	59.1	177.9	1512.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-32з	Морковь в нарезке	60	0.8	0.1	4.1	20.2
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	670	21.6	18.8	84.6	593.7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10.9	13.7	18.2	239.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	220	6.6	6.5	39	240.9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	950	38.4	33.7	112.2	904.9
	Итого за день	1620	60	52.5	196.8	1498.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	200	15.3	9.2	26	247.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	560	24.3	13.3	73.3	509.4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	45.3	26.1	120.6	897.8
	Итого за день	1500	69.6	39.4	193.9	1407.2

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	670	27.1	29.3	74.4	669.3
	Обед					
№2828	Салат Изюминка	100	1.6	5.1	13	104.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11.2	13.9	13.9	225.9
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	690	53.3	28	106.5	891.2
	Итого за день	1360	80.4	57.3	180.9	1560.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	608.5	25	22.3	76.2	605.1
Обед	879	41.8	37.1	115.2	961
Среднее значение за период	1487.5	66.7	59.4	191.3	1566.1