

Меню ОБЗ

Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОБЗ

*Утверждено
д. О. Суряева*



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Сырок творожный	50	4.6	11.5	9.3	158.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Итого за Завтрак		630	17.5	39.1	97.3	810.7
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
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 ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Йогурт 2.0%	200	9	4	13	124
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		715	35.3	21.6	123.7	830.2
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-1г	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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4

	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 пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	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.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
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