

ежедневное 12-дневное меню для обучающихся 7-11 лет с ОВЗ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-34м	Гуляш из отварной птицы	90	12.2	1.7	1.4	69.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	25.1	8.8	84.4	518.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	3.36	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Итого за день	780	25.7	9.2	117	655
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	560	18.3	17.3	73.8	524.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	4.03	
	Второй завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Второй завтрак	230	2.5	3	28.9	152.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	11.56	
	Итого за день	790	20.8	20.3	102.7	676.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	120	2.9	3.9	29.2	162.8
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	Итого за Завтрак	500	21.9	18.8	69.6	534.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.18	

	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
Пром.	Зефир	20	0.2	0	16	64.7
	Итого за Второй завтрак	200	0.9	0.7	33.6	144.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	37.33	
	Итого за день	700	22.8	19.5	103.2	679.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Завтрак	650	19.7	16.1	75.7	526.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.84	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	210	1.8	1	32.8	147.2
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	18.22	
	Итого за день	860	21.5	17.1	108.5	673.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
	Итого за Завтрак	600	23.5	18.9	68.8	539.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.93	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Зефир	20	0.2	0	16	64.7
	Итого за Второй завтрак	200	1.1	0.2	34.2	142.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.18	31.09	
	Итого за день	800	24.6	19.1	103	682.4
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2

	Итого за Завтрак	500	26.3	18.9	65.2	536.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.48	
	Второй завтрак					
Пром.	Зефир	20	0.2	0	16	64.7
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	0.4	30.6	132.7
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	17	
	Итого за день	700	28.1	19.3	95.8	669.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	23.3	19.4	66.3	533.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.85	
	Второй завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Второй завтрак	230	1	1.1	29.8	132.9
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	29.8	
	Итого за день	730	24.3	20.5	96.1	666.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	210	1.9	0.4	17	79.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	18.5	19.6	71.1	534.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.84	
	Второй завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Второй завтрак	230	1	1	29.6	131.8
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	29.6	
	Итого за день	880	19.5	20.6	100.7	666.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8

54-6м	Биточек из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Зефир	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	19.5	23.8	57.9	522.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	2.97	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	220	1.1	0	27.9	116.2
	Итого за Второй завтрак	220	1.1	0	27.9	116.2
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.36	
	Итого за день	720	20.6	23.8	85.8	639.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	55	8.2	8.5	1.3	115.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	535	22.7	18.5	68.2	530.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй завтрак	300	6.2	5.4	18.2	146.2
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.94	
	Итого за день	835	28.9	23.9	86.4	676.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	600	30.6	11.3	76	527.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	2.48	
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	200	2	0.6	31.1	137.8
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	15.55	
	Итого за день	800	32.6	11.9	107.1	665.5
	Неделя 2 Суббота					

Завтрак						
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		650	32.9	9.7	79.8	538.6
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	445.6-540.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.29	2.43	
Второй завтрак						
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
Итого за Второй завтрак		200	1.3	1.4	33.1	149.9
Рекомендуемая величина			3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
Процентное соотношение БЖУ			1	1.08	25.46	
Итого за день		850	34.2	11.1	112.9	688.5

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	568.75	23.53	16.76	71.4	530.66
Средние показатели за Второй завтрак	218.33	1.78	1.27	30.2	139.24

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0
Витамин В1(мг)	0
Витамин В2(мг)	0
Витамин А(мкг рет.экв)	0
Кальций(мг)	0
Фосфор(мг)	0
Магний(мг)	0
Железо(мг)	0
Калий(мг)	0
Йод(мкг)	0
Селен(мкг)	0