

## ОВЗ 10-дневное меню осенне-зимний период 2024-2025

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>695</b>	<b>20.6</b>	<b>16.7</b>	<b>94.6</b>	<b>610.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>4.59</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>265</b>	<b>6.1</b>	<b>3.7</b>	<b>18.5</b>	<b>131.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>3.03</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>26.7</b>	<b>20.4</b>	<b>113.1</b>	<b>742</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>562</b>	<b>29.2</b>	<b>17.3</b>	<b>87.3</b>	<b>621.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.59</b>	<b>2.99</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Молоко 3.2%	100	2.9	3.2	4.7	59.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4.4</b>	<b>3.7</b>	<b>25.7</b>	<b>153.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.84</b>	<b>5.84</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>762</b>	<b>33.6</b>	<b>21</b>	<b>113</b>	<b>775.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>27.8</b>	<b>23.1</b>	<b>74.3</b>	<b>616.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.83</b>	<b>2.67</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Йогурт 3.2%	135	6.8	4.3	4.7	84.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>235</b>	<b>7.2</b>	<b>4.7</b>	<b>14.5</b>	<b>129.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.65</b>	<b>2.01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>875</b>	<b>35</b>	<b>27.8</b>	<b>88.8</b>	<b>745.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-12м	Плов с курицей	225	30.6	9.1	37.4	354
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>36.8</b>	<b>13.3</b>	<b>88</b>	<b>619.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.36</b>	<b>2.39</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>360</b>	<b>4.6</b>	<b>1.1</b>	<b>36.2</b>	<b>173.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.24</b>	<b>7.87</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>917</b>	<b>41.4</b>	<b>14.4</b>	<b>124.2</b>	<b>792.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	205	6.4	8.5	36.3	247
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26.7</b>	<b>23</b>	<b>76.8</b>	<b>620.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>2.88</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1.9</b>	<b>0.6</b>	<b>35.3</b>	<b>154.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.32</b>	<b>18.58</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>28.6</b>	<b>23.6</b>	<b>112.1</b>	<b>774.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	56.9	349.3

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 ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>19</b>	<b>15.2</b>	<b>102.2</b>	<b>621.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>5.38</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>265</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>16.8</b>	<b>140.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.71</b>	<b>2.4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>905</b>	<b>26</b>	<b>20.2</b>	<b>119</b>	<b>762.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>574</b>	<b>26.5</b>	<b>27.6</b>	<b>66</b>	<b>619.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.04</b>	<b>2.49</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>36.3</b>	<b>163.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.14</b>	<b>10.37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>794</b>	<b>30</b>	<b>28.1</b>	<b>102.3</b>	<b>782.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>39.2</b>	<b>16.1</b>	<b>67.3</b>	<b>570.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.41</b>	<b>1.72</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6.5</b>	<b>3.7</b>	<b>24.5</b>	<b>157.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.57</b>	<b>3.77</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>45.7</b>	<b>19.8</b>	<b>91.8</b>	<b>727.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	290	10.5	13.5	49.4	361.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>17.2</b>	<b>93.7</b>	<b>609.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>4.69</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>2.8</b>	<b>7.8</b>	<b>18.7</b>	<b>155.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>2.79</b>	<b>6.68</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>22.8</b>	<b>25</b>	<b>112.4</b>	<b>765</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>42.1</b>	<b>13.8</b>	<b>78.2</b>	<b>605.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.33</b>	<b>1.86</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>5.8</b>	<b>3.6</b>	<b>19.9</b>	<b>135.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>3.43</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>47.9</b>	<b>17.4</b>	<b>98.1</b>	<b>741</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	603.8	28.79	18.33	82.84	611.45
Средние показатели за Второй завтрак	251	4.98	3.44	24.64	149.45

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.22
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.07
Витамин А(мкг рет.экв)	14.49
Кальций(мг)	39.98
Фосфор(мг)	34.14
Магний(мг)	14.31
Железо(мг)	1.54
Калий(мг)	159.58
Йод(мкг)	14.05

Селен(мкг)	1.73
------------	------