

ОВЗ 10-дневное меню весенне летний период 2024

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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	63.2
	Итого за Завтрак	587	21	20.1	89.9	624.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	4.28	
	Второй завтрак					
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
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Второй завтрак	365	7	3.9	26.6	168.9
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	3.8	
	Итого за день	952	28	24	116.5	793.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	225	12.3	9.5	53.9	350.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110	15.2	8.2	6.9	162
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	565	29.9	18.2	85.1	623.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.85	
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	210	5.4	4.6	27.9	174.3
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	5.17	
	Итого за день	775	35.3	22.8	113	797.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	102	14.4	5.9	4.5	128.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	622	26.5	23.9	75.1	622.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	2.83	
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Второй завтрак	215	8.2	6.5	19.6	168.9
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	2.39	
	Итого за день	837	34.7	30.4	94.7	791.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	562	35.9	13	89.1	617
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	2.48	
	Второй завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	360	4.6	1.1	36.2	173.7
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.24	7.87	
	Итого за день	922	40.5	14.1	125.3	790.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-2г	Макаронны отварные с овощами	210	6.6	8.7	37.2	253
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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	552	28.2	26.5	67.9	622.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	2.41	
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Второй завтрак	245	5.9	4.9	24.3	164.7
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	4.12	
	Итого за день	797	34.1	31.4	92.2	787

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	250	7.4	8.8	50.8	311.8
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	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	680	17.5	14.3	104.9	618.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	5.99	
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Хлеб ржаной	12	0.8	0.1	4	20.5
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Итого за Второй завтрак	207	5.6	4.7	27.8	175.9
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	4.96	
	Итого за день	887	23.1	19	132.7	794.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	560	26.9	26.8	67.5	618.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.51	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Второй завтрак	220	3.5	0.5	36.3	163.3
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.14	10.37	
	Итого за день	780	30.4	27.3	103.8	782.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
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.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	690	40.7	15.2	80.6	620.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	1.98	
	Второй завтрак					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Булочка с повидлом	45	3.6	6.3	25.2	171.9
	Итого за Второй завтрак	245	3.8	6.3	25.3	173.3

	Рекомендуемая величина	4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ	1	1.66	6.66	
	Итого за день	935	44.5	21.5	105.9
	Неделя 2 Четверг				
	Завтрак				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	198	10.9	8.4	47.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
	Итого за Завтрак	598	30.2	19	83.4
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.63	2.76	
	Второй завтрак				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4
	Итого за Второй завтрак	250	2.8	7.8	18.7
	Рекомендуемая величина	4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ	1	2.79	6.68	
	Итого за день	848	33	26.8	102.1
	Неделя 2 Пятница				
	Завтрак				
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7
	Итого за Завтрак	620	31.4	9	88.8
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.29	2.83	
	Второй завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4
	Итого за Второй завтрак	225	8.1	6.6	19.9
	Рекомендуемая величина	4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ	1	0.81	2.46	
	Итого за день	845	39.5	15.6	108.7

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	603.6	28.82	18.6	83.23	615.45
Средние показатели за Второй завтрак	254.2	5.49	4.69	26.26	169.02

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.07
Витамин В1(мг)	0.03

Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	14.4
Кальций(мг)	33.58
Фосфор(мг)	33.13
Магний(мг)	11.31
Железо(мг)	1.27
Калий(мг)	144.74
Йод(мкг)	11.92
Селен(мкг)	0.62