

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0	
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289	0.21	0.26	43.61	0.1	0.92	521.73	355.39	246.25	68.47	281.8	1.78	78.01	14.93	74.42	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9	
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
	Итого за Завтрак	695	20.6	16.7	94.6	610.9	0.39	0.4	105.61	0.24	61.05	1122.08	731.36	545.33	119.83	491.91	4.87	80.65	37.35	94.32	
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6															
	Второй завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.45	0	
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9	0.1	0.04	0	0	0	335.5	134.75	19.25	25.85	86.9	2.15	0	17	0	
	Итого за Второй завтрак	265	6.1	3.7	18.5	131.1	0.1	0.08	26.3	0.1	0.11	417.12	164.13	173.21	33.18	144.08	2.96	0	18.45	0	
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
	Итого за день	960	26.7	20.4	113.1	742	0.49	0.48	131.91	0.34	61.16	1539.2	895.49	718.54	153.01	635.99	7.83	80.65	55.8	94.32	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8	0.31	0.17	28.14	0.13	0	219.19	321.72	68.37	176.23	265.45	5.93	32.67	5.16	23.56	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87	426.61	52.64	56.02	209.02	1.05	143.6	12.32	631.49	
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5	
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7	0.08	0.03	0	0	0	256.2	102.9	14.7	19.74	66.36	1.64	0	12.98	0	
	Итого за Завтрак	562	29.2	17.3	87.3	621.6	0.49	0.31	346.61	0.3	14.74	596.53	933.93	202.21	257.65	554.86	8.77	177.27	30.68	663.55	
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6															
	Второй завтрак																				
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	
Пром.	Молоко 3.2%	100	2.9	2.5	4.8	53.3	0.04	0.15	22	0	1.3	50	146	120	14	90	0.1	9	2	20	
	Итого за Второй завтрак	200	4.4	3	25.8	147.8	0.08	0.2	42	0	11.3	81	494	128	56	118	0.7	9.05	3	22.2	
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
	Итого за день	762	33.6	20.3	113.1	769.4	0.57	0.51	388.61	0.3	26.04	677.53	1427.93	330.21	313.65	672.86	9.47	186.32	33.68	685.75	
	Неделя 1 Среда																				

	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4	0.17	0.16	34.9	0.13	14.97	237.28	916.41	57.91	41.41	123.89	1.51	41.74	1.14	62.76
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	0.13	0.06	0	0	0	427	171.5	24.5	32.9	110.6	2.73	0	21.63	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	640	27.8	23.1	74.3	616.5	0.38	0.32	423.86	0.29	17.7	1065.48	1390.35	197.73	147.08	393.82	6.45	84.48	38.72	180.58
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6														
	Второй завтрак																			
Пром.	Йогурт 3.2%	135	6.8	4.3	4.7	84.8	0.05	0.27	29.7	0	0.81	70.2	198.45	164.7	20.25	129.6	0.14	12.15	2.7	27
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Второй завтрак	235	7.2	4.7	14.5	129.2	0.08	0.29	34.7	0	10.81	96.2	476.45	180.7	29.25	140.6	2.34	14.15	3	35
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
	Итого за день	875	35	27.8	88.8	745.7	0.46	0.61	458.56	0.29	28.51	1161.68	1866.8	378.43	176.33	534.42	8.79	98.63	41.72	215.58
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43	0	0.04	31.2	0.12	0.08	97.2	10.56	105.6	4.2	60	0.12	0	1.74	0
54-12м	Плов с курицей	225	30.6	9.1	37.4	354	0.1	0.09	165.38	0	2.66	327.23	431.16	84.84	121.87	262.7	2.26	44.74	30.97	190.49
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	557	36.8	13.3	88	619.2	0.16	0.19	228.58	0.12	12.76	555.31	808.57	300.68	172.56	367.15	3.28	45.43	34.91	195.59
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6														
	Второй завтрак																			
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Второй завтрак	360	4.6	1.1	36.2	173.7	0.14	0.08	5.3	0	10.04	392.68	445.76	103.08	41.03	112.98	5.27	2	18.84	8
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
	Итого за день	917	41.4	14.4	124.2	792.9	0.3	0.27	233.88	0.12	22.8	947.99	1254.33	403.76	213.59	480.13	8.55	47.43	53.75	203.59
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-2г	Макароны отварные с овощами	205	6.4	8.5	36.3	247	0.09	0.05	400.69	0.16	2.74	240.49	182.86	119.16	24.28	69.95	1.21	29.55	0.37	27.89
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172	0.04	0.08	7.29	0.04	0	215.9	186.46	16.74	14.13	114.62	1.67	23.1	0.74	42.86
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Завтрак	555	26.7	23	76.8	620.2	0.25	0.3	421.27	0.2	3.26	838.74	669.9	302.22	90.68	367.56	5.72	62.29	16.43	93.65
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6														
	Второй завтрак																			
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Итого за Второй завтрак	300	1.9	0.6	35.3	154.3	0.05	0.06	22.4	0	22.01	36.27	430.7	74.5	47.66	42.03	0.75	1.05	1.22	10.7
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
	Итого за день	855	28.6	23.6	112.1	774.5	0.3	0.36	443.67	0.2	25.27	875.01	1100.6	376.72	138.34	409.59	6.47	63.34	17.65	104.35
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.45	0
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	56.9	349.3	0.08	0.06	37.8	0.18	0	214.62	136.65	105.4	32.58	266.12	1.5	28	31.06	0.39
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4	0.01	0.01	76.9	0.02	1.61	7.41	85.17	5.54	7.34	14.32	0.31	1.08	0.26	5.41
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Завтрак	640	19	15.2	102.2	621.7	0.23	0.16	140.87	0.3	1.7	819.13	417.39	290.12	78	448.83	5	30.04	53.11	10.15
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6														
	Второй завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Второй завтрак	265	7	5	16.8	140.5	0.1	0.1	39.3	0.14	0.15	427.12	156.28	215.46	32.58	161.18	2.81	0	17.63	0
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
	Итого за день	905	26	20.2	119	762.2	0.33	0.26	180.17	0.44	1.85	1246.25	573.67	505.58	110.58	610.01	7.81	30.04	70.74	10.15
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3	0.19	0.18	39.66	0.15	17.01	269.64	1041.38	65.81	47.05	140.79	1.72	47.43	1.3	71.32
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41	0.04	0.02	0	0	0	146.4	58.8	8.4	11.28	37.92	0.94	0	7.42	0
	Итого за Завтрак	574	26.5	27.6	66	619.4	0.32	0.42	68.68	0.24	17.43	683.45	1476.13	217.59	94.42	408.5	6	71.47	13.53	143.08
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6														
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95	0.04	0.07	390.6	0	7.2	3.6	441	36	18	32.4	0.36	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Второй завтрак	220	3.5	0.5	36.3	163.3	0.11	0.1	390.6	0	7.2	247.6	539	50	36.8	95.6	1.92	0	12.36	0
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
	Итого за день	794	30	28.1	102.3	782.7	0.43	0.52	459.28	0.24	24.63	931.05	2015.13	267.59	131.22	504.1	7.92	71.47	25.89	143.08
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326	0.21	0.17	389.51	0	16.88	422.07	1107.85	48.28	140.02	288.77	3.2	64.46	25.56	234.54
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0

	Итого за Завтрак	655	39.2	16.1	67.3	570.4	0.33	0.31	448.89	0.14	28.15	819.83	1597.28	269.28	210.63	463.49	6.28	64.52	41.12	237.44
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6														
	Второй завтрак																			
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8	0.04	0.2	22	0	0.6	52	147	122	15	96	0.1	9	2	20
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Итого за Второй завтрак	200	6.5	3.7	24.5	157.3	0.08	0.25	42	0	10.6	83	495	130	57	124	0.7	9.05	3	22.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
	Итого за день	855	45.7	19.8	91.8	727.7	0.41	0.56	490.89	0.14	38.75	902.83	2092.28	399.28	267.63	587.49	6.98	73.57	44.12	259.64
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	290	10.5	13.5	49.4	361.1	0.17	0.25	60.2	0.19	0.83	496.22	306.65	245.71	47.71	321.74	1.22	72.36	24.29	90.25
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
	Итого за Завтрак	570	20	17.2	93.7	609.2	0.31	0.42	73.49	0.19	1.35	978.37	625.83	416.03	102.78	517.73	4.28	82.64	40.81	116.05
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6														
	Второй завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Второй завтрак	250	2.8	7.8	18.7	155.8	0.07	0.04	45.17	0.13	0.02	245.9	112.87	80.58	20.98	70.29	2	0	12.46	0.28
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
	Итого за день	820	22.8	25	112.4	765	0.38	0.46	118.66	0.32	1.37	1224.27	738.7	496.61	123.76	588.02	6.28	82.64	53.27	116.33
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.75	0	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8	0.04	0.2	22	0	0.6	52	147	122	15	96	0.1	9	2	20
	Итого за Завтрак	590	42.1	13.8	78.2	605.4	0.22	0.33	220.75	0	3.57	659.63	724.24	338.35	171.32	455.4	4.25	58.72	48.78	231.65
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6														
	Второй завтрак																			
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Второй завтрак	215	5.8	3.6	19.9	135.6	0.06	0.16	17.25	0	0.68	124.8	234.28	170.68	36.42	140.03	1.26	12.18	3.19	40.43
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
	Итого за день	805	47.9	17.4	98.1	741	0.28	0.49	238	0	4.25	784.43	958.52	509.03	207.74	595.43	5.51	70.9	51.97	272.08

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	603.8	28.8	18.3	82.8	611.5	0.31	0.32	247.86	0.2	16.17	813.86	937.5	307.95	144.5	446.93	5.49	75.75	35.54	196.61
Второй завтрак	251	5	3.4	24.7	148.9	0.09	0.14	66.5	0.04	7.29	215.17	354.85	130.62	39.09	114.88	2.07	4.75	9.32	13.88
Среднее значение за период	854.8	33.8	21.7	107.5	760.3	0.4	0.46	314.36	0.24	23.46	1029.03	450	438.57	183.59	561.81	7.56	80.5	44.86	210.49