

Меню приготавливаемых блюд для учащихся с ОВЗ

№		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	600	19	13.6	90.8	562.4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за день	700	19.4	14	100.6	606.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	540	29.2	22	64.2	571.8
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Второй завтрак	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за день	640	36.7	31.8	138.6	987.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
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.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	560	38.1	16.8	77.6	614.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за день	660	38.6	16.9	87.7	657.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	35	1.1	0.9	3.1	24.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

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	620	32	14.1	114.7	714.2
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	100	2.9	2.5	4.2	50.9
	Итого за Второй завтрак	100	2.9	2.5	4.2	50.9
	Итого за день	720	34.9	16.6	118.9	765.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	630	28	13.8	98.7	630.9
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Второй завтрак	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за день	730	35.5	23.6	173.1	1046.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	34.9	11.7	95.6	626.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за день	650	35.4	11.8	105.7	670.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-21м	Курица отварная	60	19.3	1.5	0.7	92.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	620	33.5	9.6	73.1	512.2
	Второй завтрак					
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9
	Итого за Второй завтрак	100	5.9	4.7	75	365.9
	Итого за день	720	39.4	14.3	148.1	878.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	60	10.2	9.9	2.3	139.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	600	26.8	18.6	94.6	653.8
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	100	2.9	2.5	4.2	50.9
	Итого за Второй завтрак	100	2.9	2.5	4.2	50.9
	Итого за день	700	29.7	21.1	98.8	704.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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	32.5	17	74.3	580.2
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за день	660	32.9	17.4	84.1	624.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	70	13.4	3	9.4	118
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	600	27.2	12.6	104.5	640
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Второй завтрак	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за день	700	34.7	22.4	178.9	1055.8