

## Меню для детей 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13.8	13.3	34.7	313.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>15.9</b>	<b>17.7</b>	<b>65.6</b>	<b>485.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.11</b>	<b>4.13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>15.9</b>	<b>17.7</b>	<b>65.6</b>	<b>485.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24.6</b>	<b>14.7</b>	<b>92.9</b>	<b>602.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>3.78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>24.6</b>	<b>14.7</b>	<b>92.9</b>	<b>602.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.1	3.1	88.5
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 пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21.9</b>	<b>12.7</b>	<b>91.1</b>	<b>566.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.58</b>	<b>4.16</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>21.9</b>	<b>12.7</b>	<b>91.1</b>	<b>566.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21.4</b>	<b>19.2</b>	<b>85.1</b>	<b>599.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.9</b>	<b>3.98</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>21.4</b>	<b>19.2</b>	<b>85.1</b>	<b>599.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	190	23.6	5.9	16.7	214.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>33.6</b>	<b>13.2</b>	<b>101.7</b>	<b>659.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.39</b>	<b>3.03</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>33.6</b>	<b>13.2</b>	<b>101.7</b>	<b>659.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.1	3.1	88.5
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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>19.6</b>	<b>16.1</b>	<b>76.2</b>	<b>528.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.82</b>	<b>3.89</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>19.6</b>	<b>16.1</b>	<b>76.2</b>	<b>528.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13.8	13.3	34.7	313.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19.6</b>	<b>16.9</b>	<b>98</b>	<b>621.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>19.6</b>	<b>16.9</b>	<b>98</b>	<b>621.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30.5</b>	<b>14.4</b>	<b>66.2</b>	<b>516.8</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.47</b>	<b>2.17</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>30.5</b>	<b>14.4</b>	<b>66.2</b>	
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>22.1</b>	<b>22.2</b>	<b>96</b>	<b>671.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4.34</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>22.1</b>	<b>22.2</b>	<b>96</b>	<b>671.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Домашние	70	9.1	7.2	5.5	122.5
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20.9</b>	<b>13.1</b>	<b>106.9</b>	<b>628.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>	
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.63</b>	<b>5.11</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>20.9</b>	<b>13.1</b>	<b>106.9</b>	<b>628.8</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	604	23.01	16.02	87.97	588.1