

Основное 2-х недельное меню ОВЗ, для обучающихся 1-4 классов.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя/день/прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет, грамм.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 неделя/ 1 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным 200/10	210	5,73	10,36	50,52	318,82	190, Кучма 2016
	Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3, Тутельян 2015
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>15,53</b>	<b>21,04</b>	<b>93,75</b>	<b>684,36</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,47	5,25	16,47	147,66	132, Кучма 2016
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	484, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>8,50</b>	<b>5,57</b>	<b>37,35</b>	<b>302,02</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1095</b>	<b>24,03</b>	<b>26,61</b>	<b>131,10</b>	<b>986,38</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Гуляш из мяса птицы 90/30	120	15,94	13,01	3,48	194,40	311, Кучма 2016
	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	341, Кучма 2016
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	455, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26,88</b>	<b>19,52</b>	<b>74,85</b>	<b>639,92</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	250	2,49	5,36	12,45	159,04	157, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>4,59</b>	<b>5,70</b>	<b>28,13</b>	<b>288,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>995</b>	<b>31,47</b>	<b>25,22</b>	<b>102,98</b>	<b>928,52</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлеты мясные рубленые с соусом молочным 90/30	120	8,32	10,59	19,31	209,60	304, Кучма 2016
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	354, Кучма 2016
	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	481, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	37, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>13,43</b>	<b>15,91</b>	<b>68,92</b>	<b>534,02</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,07	85,41	133, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>4,07</b>	<b>3,05</b>	<b>27,75</b>	<b>214,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1025</b>	<b>17,50</b>	<b>18,96</b>	<b>96,67</b>	<b>748,99</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Гуляш 80/50	130	18,92	21,83	3,76	287,30	282, Кучма 2016
	Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	340, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,81	0,55	1,20	114,95	19, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>27,32</b>	<b>26,92</b>	<b>46,41</b>	<b>630,70</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей	250	1,59	4,97	9,11	94,87	131, Кучма 2016
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	455, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>4,28</b>	<b>5,38</b>	<b>41,80</b>	<b>297,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1025</b>	<b>31,60</b>	<b>32,30</b>	<b>88,21</b>	<b>927,93</b>	

5 день							
Завтрак	Плов куриный	200	18,50	10,71	36,36	315,21	331, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,81	0,55	1,20	114,95	19, Кучма 2016
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,60	39, Кучма 2016
	Йогурт фруктово-ягодный	100	2,90	2,50	4,20	51,00	459, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>24,61</b>	<b>13,84</b>	<b>57,90</b>	<b>547,76</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,00	13,39	116,53	119, Кучма 2016
	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	481, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>4,21</b>	<b>5,48</b>	<b>41,95</b>	<b>300,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1075</b>	<b>28,82</b>	<b>19,32</b>	<b>99,85</b>	<b>848,45</b>	
2 неделя/ 6 день							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	5,59	6,37	38,41	233,18	190, Кучма 2016
	Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3, Тутьянян 2015
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>15,39</b>	<b>17,05</b>	<b>81,64</b>	<b>598,72</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	250	2,49	5,36	12,45	109,56	157, Кучма 2016
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,20	448, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>4,97</b>	<b>5,78</b>	<b>47,12</b>	<b>320,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1095</b>	<b>20,36</b>	<b>22,83</b>	<b>128,76</b>	<b>919,04</b>	
7 день							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	250	26,41	25,87	23,71	421,85	283, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	19, Кучма 2016
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	37, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>27,81</b>	<b>26,14</b>	<b>39,76</b>	<b>531,43</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,90	6,07	75,95	137, Кучма 2016
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	455, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>4,17</b>	<b>5,31</b>	<b>38,76</b>	<b>278,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>995</b>	<b>31,98</b>	<b>31,45</b>	<b>78,52</b>	<b>809,74</b>	
8 день							
Завтрак	Тефтели (2 вариант) с соусом 90/30	120	6,96	16,11	11,61	223,00	279, Тутьянян 2015
	Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	340, Кучма 2016
	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	481, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,32</b>	<b>21,12</b>	<b>66,66</b>	<b>575,02</b>	
Обед	Суп картофельный	250	2,33	2,81	16,80	113,54	136, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>4,43</b>	<b>3,15</b>	<b>32,48</b>	<b>243,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>995</b>	<b>18,75</b>	<b>24,27</b>	<b>99,14</b>	<b>818,12</b>	

9 день							
<b>Завтрак</b>	Котлеты рыбные с соусом 80/40	120	9,84	7,97	13,55	162,00	234, Тутельян 2015
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	354, Кучма 2016
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,20	448, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,03</b>	<b>13,20</b>	<b>68,70</b>	<b>509,42</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,77	15,63	108,56	112, Тутельян 2015
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	484, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>5,59</b>	<b>3,09</b>	<b>36,51</b>	<b>262,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>980</b>	<b>20,62</b>	<b>16,29</b>	<b>105,21</b>	<b>772,34</b>	
10 день							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с повидлом 150/20	170	18,79	12,93	28,99	306,72	239, Кучма 2016
	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	222	0,13	0,02	15,20	62,00	423, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Йогурт фруктово-ягодный	100	2,90	2,50	4,20	51,00	459, Кучма 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>522</b>	<b>24,19</b>	<b>15,75</b>	<b>49,02</b>	<b>489,86</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,07	11,94	106,82	122, Кучма 2016
	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	481, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	15	1,19	0,15	0,32	35,07	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,49	19, Кучма 2016
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>4,20</b>	<b>5,55</b>	<b>40,50</b>	<b>290,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1002</b>	<b>28,39</b>	<b>21,30</b>	<b>89,52</b>	<b>780,84</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>10282</b>	<b>253,52</b>	<b>238,55</b>	<b>1019,96</b>	<b>8540,35</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1028</b>	<b>25,35</b>	<b>23,86</b>	<b>102,00</b>	<b>854,04</b>	