

30.10-дн. осенне-зимнее перспективное 2-х разовое меню от 12 лет и старше
2026-2029гг

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	575	15.4	21.1	75.6	553.8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-8с	Суп гороховый	270	9	6.2	22	179.8
№182	Пюре овощное	180	3.5	4.8	13.1	110.2
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
№ 294	Чай с лимоном	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	65	4.9	0.5	32	152.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	940	38.3	29.3	101	822
	Итого за день	1515	53.7	50.4	176.6	1375.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
№2845	Винегрет	100	1.5	10.2	8.8	132.8
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	625	21	32.6	64.4	634.3
	Обед					
№2826	Салат Веснушка	100	1.7	5.1	5.8	76
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	5.8	3	117
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	920	31.8	24.8	121.5	836.6
	Итого за день	1545	52.8	57.4	185.9	1470.9

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	270	8	9.1	16.9	181.7
№ 300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Повидло яблочное	35	0.1	0	22.8	91.6
	Итого за Завтрак	590	13.4	20.7	76	544.2
	Обед					
1-7с	Суп с макаронными изделиями	250	10.8	10.6	25.4	239.7
54-12м	Плов с курицей	220	30	7.1	36.6	330.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Обед	855	53.1	23.9	117.7	898.4
	Итого за день	1445	66.5	44.6	193.7	1442.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	35	1.1	0.9	3.1	24.7
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	550	33.2	31.1	75.7	715.9
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	180	4.1	9.3	30.5	222.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
№ 287	Кофейный напиток	200	3.6	3.1	10.8	85.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	870	44.3	30.6	106.6	879
	Итого за день	1420	77.5	61.7	182.3	1594.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	630	18.6	17.6	77.6	542.8
	Обед					
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
№ 323	Вареники с картофелем	200	22.6	17.6	29.6	367.7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	860	36.8	22.6	117.4	820.5
	Итого за день	1490	55.4	40.2	195	1363.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
№ 40	Салат из моркови и яблок	100	1.1	5.3	9.9	91.4
№ 203	Гречка по-купечески	220	18.9	17.5	28.8	348.7
№ 294	Чай с лимоном	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
	Итого за Завтрак	595	23.9	23.2	83.1	637.6
	Обед					
№ 281	Борщ сибирский с фрикадельками	250	11.6	10.6	10.1	182.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	805	40.8	34.1	93.3	843.5
	Итого за день	1400	64.7	57.3	176.4	1481.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	180	35.4	10.3	25.2	334.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
	Итого за Завтрак	550	41.9	13.2	81.5	613
	Обед					
№15	Салат Витаминный	130	2.1	6.7	15.8	132.2
54-6с	Суп картофельный с клецками	270	6.2	4.4	15.4	126.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
№ 300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	910	37	32.6	94.5	820.5
	Итого за день	1460	78.9	45.8	176	1433.5

	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
№9	салат из свежих огурцов	100	1.1	5.1	3.8	65.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
№ 270	Какао с молоком	200	4.1	3.6	10.8	92.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	650	31.6	20.6	67.9	582.8
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	6.5	5.2	11.2	117.4
П\Ф	Вареники с творогом	180	21.3	6.8	45.4	327.8
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	810	40.6	25.2	123.1	880.5
	Итого за день	1460	72.2	45.8	191	1463.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
№ 281	Борщ сибирский с фрикадельками	270	12.5	11.5	10.9	196.8
№ 287	Кофейный напиток	200	3.6	3.1	10.8	85.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	560	25.2	28.4	47.4	544.6
	Обед					
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	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 Обед	920	35.2	27.4	116.8	854.2
	Итого за день	1480	60.4	55.8	164.2	1398.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
№182	Пюре овощное	180	3.5	4.8	13.1	110.2
№ 69	Рыба (минтай) запеченная	100	17	4.5	3.8	123.6
ДП-11н	Компот из яблок и апельсинов	200	0.3	0.1	11.3	47.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	28.1	13	80.2	551.1

	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-17с	Суп из овощей	270	1.9	5	10.9	96.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	190	10	8.6	36.3	263.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Обед	825	26.1	27.9	118.6	829.2
	Итого за день	1405	54.2	40.9	198.8	1380.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	590.5	25.2	22.2	72.9	592
Обед	871.5	38.4	27.8	111.1	848.4
Среднее значение за период	1462	63.6	50	184	1440.5