

**Примерное меню на 10 дней (2-х разовое) сезон весна-лето для обучающихся
5-11 классы с ограниченными возможностями здоровья**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-2гн	Чай с сахаром	230	0.2	0.1	7.4	30.9
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	550	14.4	21.1	86.3	592.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.47	5.99	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	1	31.5	141.9
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	17.5	
	Итого за день	750	16.2	22.1	117.8	734.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	555	42.5	11.7	81.5	600.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	1.92	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	300	1.2	1.2	29.4	133.2

	Итого за Второй завтрак	300	1.2	1.2	29.4	133.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	
	Итого за день	855	43.7	12.9	110.9	733.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	610	24.7	17.9	89.2	616.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.61	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	10	0.3	0.3	7.7	35
	Итого за Второй завтрак	200	1.3	0.3	31.8	135.3
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.23	24.46	
	Итого за день	810	26	18.2	121	751.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	135	0.5	0.5	13.2	59.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	24.9	19.4	78.6	589.8

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.16	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	250	12.5	8	8.8	157
	Итого за Второй завтрак	250	12.5	8	8.8	157
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	800	37.4	27.4	87.4	746.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1
	Итого за Завтрак	550	23.6	15.8	82	565.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.47	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
	Итого за Второй завтрак	200	2.1	1.1	33.2	151.1
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	15.81	
	Итого за день	750	25.7	16.9	115.2	716.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	670	20.9	16.7	92.2	602.3

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.41	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	1	31.5	141.9
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	17.5	
	Итого за день	870	22.7	17.7	123.7	744.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	620	24.9	15.5	84.5	578.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	3.39	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	Итого за Второй завтрак	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.45	
	Итого за день	920	33.6	23	97.1	731.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	2	5	7.3	82
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2

	Итого за Завтрак	550	38.6	15.4	81.9	620.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.12	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	18	0.5	0.6	13.9	63
	Итого за Второй завтрак	218	1.5	0.8	34.1	149.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	22.73	
	Итого за день	768	40.1	16.2	116	770.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	260	6.1	4.6	16.2	130.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	555	27.5	22.6	76.7	618.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	2.79	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	Итого за Второй завтрак	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.45	
	Итого за день	855	36.2	30.1	89.3	771.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8

	Итого за Завтрак	550	19.5	21.3	85.6	612.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	4.39	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	250	12.5	8	8.8	157
	Итого за Второй завтрак	250	12.5	8	8.8	157
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	800	32	29.3	94.4	769.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	576	26.15	17.74	83.85	599.68
Средние показатели за Второй завтрак	241.8	5.21	3.64	23.43	147.24

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	2.39
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	10.33
Кальций(мг)	15.53
Фосфор(мг)	4.54
Магний(мг)	8
Железо(мг)	0.25
Калий(мг)	74.96
Йод(мкг)	2.08
Селен(мкг)	1.01



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00a63fc73534427ca4c57a3ba1fedb2201

Владелец: Чуракова Светлана Васильевна

Действителен с 20.02.2024 по 15.05.2025