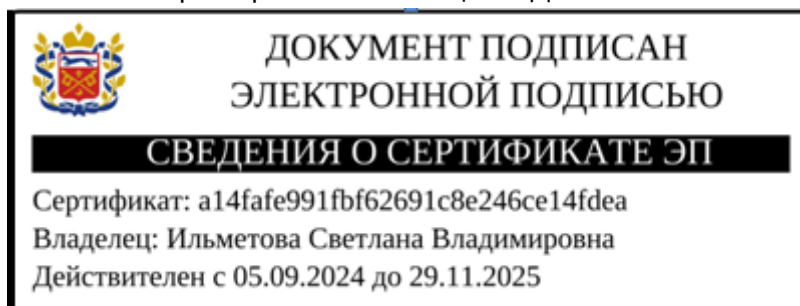


**Примерное меню на 10 дней (2-х) разовое) сезон весна-лето для обучающихся 1-4 классы
с ограниченными возможностями здоровья**

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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
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	500	12.5	18.8	77.8	530.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.5	6.22	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	17.5	
	Итого за день	700	14.3	19.8	109.3	672.4
	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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8

	Итого за Завтрак	530	40.5	11.5	67.8	536.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	1.67	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	260	1	1	25.5	115.4
	Итого за Второй завтрак	260	1	1	25.5	115.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	25.5	
	Итого за день	790	41.5	12.5	93.3	651.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	530	19.9	13.3	83.8	534.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	4.21	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.23	24.46	
	Итого за день	730	21.2	13.6	115.6	669.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	40	7.3	7	6.6	118.1
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.7	0.1	4	19.6
	Итого за Завтрак	510	21.6	17.5	69.7	523.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.23	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Второй завтрак	200	10	6.4	7	125.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	710	31.6	23.9	76.7	648.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	220	0.2	0.2	10.9	45.7
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1
	Итого за Завтрак	500	22.6	14.9	76.7	531.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	3.39	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	15.81	
	Итого за день	700	24.7	16	109.9	682.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
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	580	19.3	19.1	61.6	494.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.19	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	17.5	
	Итого за день	780	21.1	20.1	93.1	636.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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	520	22.9	12	71.3	485.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.11	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Итого за Второй завтрак	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.44	
	Итого за день	770	30.2	18.3	81.8	612.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3

54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	210	0.5	0	20.8	85
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	500	31.5	12.7	73.5	534.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.33	
	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		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	22.73	
	Итого за день	718	33	13.5	107.6	684
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
54-3соус	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	10	0.7	0.1	4	19.6
	Итого за Завтрак	500	24.4	20.3	62.8	531
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.57	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Итого за Второй завтрак	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.44	
	Итого за день	750	31.7	26.6	73.3	658.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	235	0.3	0.1	7.8	32.8
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	15.8	18.9	64.1	488.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	4.06	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Второй завтрак	200	10	6.4	7	125.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	700	25.8	25.3	71.1	614

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	517	23.1	15.9	70.91	518.91
Средние показатели за Второй завтрак	217.8	4.41	3.06	22.26	134.1

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	2.19
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	9.47
Кальций(мг)	14.74
Фосфор(мг)	4.37
Магний(мг)	7.82
Железо(мг)	0.25
Калий(мг)	72.09
Йод(мкг)	1.91
Селен(мкг)	1