

двухразовое меню для детей с ОВЗ на 2026-2027 уч. год

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	60	1.3	1.4	5.2	38.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	33.6	28.5	89.6	749.2
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	860	31	27.1	122.6	858.7
	Итого за день	1440	64.6	55.6	212.2	1607.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	640	30.1	24.5	61.8	588.9
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-1соус	Соус сметанный	60	0.9	4.9	2	55.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Котлета из говядины с луком	100	17.4	11.2	17.3	239.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	850	37.7	30.4	109.2	861.5
	Итого за день	1490	67.8	54.9	171	1450.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
	Итого за Завтрак	655	21.5	22.4	69.2	564.6
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2соус	Соус белый основной	60	0.9	2.2	2.4	32.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Котлета "Особенная"	100	12.8	11.2	8.2	184.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	930	33.5	32.8	107.7	859.8
	Итого за день	1585	55	55.2	176.9	1424.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
	Итого за Завтрак	580	29	16	100.4	661
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	35	35.6	93.8	835.4
	Итого за день	1380	64	51.6	194.2	1496.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Пельмени	200	16.9	26.4	47.3	494.6
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	3.1	13.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	21.1	41.2	75.5	757.5
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1.1	4.3	10.3	85

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	31.7	34.9	98.6	834.5
	Итого за день	1440	52.8	76.1	174.1	1592
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	44.6	20.1	83.4	693
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8.8	7.3	16.9	168.5
П/Ф	Вареники	220	24.8	12.4	32.4	340.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Пряник	40	2.4	1.9	30	146.4
	Итого за Обед	800	42.1	29.7	126.9	942.8
	Итого за день	1380	86.7	49.8	210.3	1635.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	27.5	22.8	98.1	707.1
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	33.5	37.4	91.6	837.1
	Итого за день	1380	61	60.2	189.7	1544.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	630	14	20	80.2	557.7
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.9	23.8	6.8	332.9
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	36.8	37.2	101.9	889.2
	Итого за день	1440	50.8	57.2	182.1	1446.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	130	14.3	14.3	8.7	220.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	28.2	30	55.2	602.5
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	920	46.3	26.4	117.8	894.7
	Итого за день	1500	74.5	56.4	173	1497.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3соус	Соус красный основной	60	1.3	1.4	5.2	38.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	100	12.7	13.2	6.9	197.2
	Итого за Завтрак	580	30.8	25.4	82.5	680.9
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4

П/Ф	Пельмени	210	17.8	27.7	49.7	519.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	28.3	42.9	152.1	1106.2
	Итого за день	1380	59.1	68.3	234.6	1787.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	592.5	28	25.1	79.6	656.2
Обед	849	35.6	33.4	112.2	892
Среднее значение за период	1441.5	63.6	58.5	191.8	1548.2