

## меню 1-4 ОБЗ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Дети с ОБЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>18.6</b>	<b>24</b>	<b>81.8</b>	<b>616.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>635</b>	<b>18.6</b>	<b>24</b>	<b>81.8</b>	<b>616.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>28</b>	<b>21.7</b>	<b>59.3</b>	<b>544.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>28</b>	<b>21.7</b>	<b>59.3</b>	<b>544.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>23.9</b>	<b>22.8</b>	<b>60.8</b>	<b>543.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>23.9</b>	<b>22.8</b>	<b>60.8</b>	<b>543.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Булка городская	60	4.6	1.4	32	159.6

Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>29.2</b>	<b>12.3</b>	<b>111.4</b>	<b>673.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>29.2</b>	<b>12.3</b>	<b>111.4</b>	<b>673.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25.9</b>	<b>14.8</b>	<b>77</b>	<b>544.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>25.9</b>	<b>14.8</b>	<b>77</b>	<b>544.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19э	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>21.5</b>	<b>21.2</b>	<b>91.2</b>	<b>641.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>625</b>	<b>21.5</b>	<b>21.2</b>	<b>91.2</b>	<b>641.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	<b>Мандарин</b>	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25.4</b>	<b>13</b>	<b>75.6</b>	<b>520.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>25.4</b>	<b>13</b>	<b>75.6</b>	<b>520.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	<b>Йогурт 2.5%</b>	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>23.5</b>	<b>16.8</b>	<b>85.7</b>	<b>586.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>705</b>	<b>23.5</b>	<b>16.8</b>	<b>85.7</b>	<b>586.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	<b>Булка городская</b>	60	4.6	1.4	32	159.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>25.8</b>	<b>20.6</b>	<b>92.8</b>	<b>660.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>25.8</b>	<b>20.6</b>	<b>92.8</b>	<b>660.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20.1</b>	<b>17.1</b>	<b>81.7</b>	<b>559.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>20.1</b>	<b>17.1</b>	<b>81.7</b>	<b>559.6</b>