

Оренбургская область овз 1-4класс (МУП "Новосергиевка АКВА")

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 | | | | | |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 100 | 3.6 | 4.6 | 22 | 143.9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 420 | 5.9 | 5 | 42.6 | 239.9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-26к | Каша жидкая молочная рисовая | 100 | 2.3 | 2.9 | 12.1 | 83.6 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 320 | 3.9 | 3.1 | 27.1 | 151.9 |
| | Итого за день | 740 | 9.8 | 8.1 | 69.7 | 391.8 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-18з | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0.9 | 3.3 | 7.8 | 63.7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 100 | 2 | 3.5 | 13.2 | 92.9 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12.7 | 5.2 | 4 | 113.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 470 | 17.1 | 12.2 | 38.1 | 331.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5.5 | 4.2 | 24 | 155.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 350 | 8.2 | 5.1 | 42.9 | 250.7 |
| | Итого за день | 820 | 25.3 | 17.3 | 81 | 582 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 75 | 6.3 | 9 | 1.6 | 112.8 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 395 | 9.6 | 10.7 | 26.7 | 242.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 100 | 3.5 | 3.3 | 21.9 | 131.2 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 150 | 6 | 4.2 | 34.4 | 199.3 |
| | Итого за день | 545 | 15.6 | 14.9 | 61.1 | 441.6 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 10 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| | Итого за Завтрак | 405 | 17.2 | 5.7 | 38.6 | 275.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-9г | Рагу из овощей | 100 | 1.9 | 5 | 9.1 | 88.9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 320 | 3.6 | 5.2 | 25.3 | 162.6 |
| | Итого за день | 725 | 20.8 | 10.9 | 63.9 | 438.2 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 100 | 3 | 3.7 | 17.7 | 115.8 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 75 | 9.6 | 3.1 | 4.6 | 84.2 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 425 | 15.2 | 9.2 | 38.3 | 296.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 100 | 2.5 | 2.9 | 12 | 84.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 320 | 4.2 | 3.1 | 28.2 | 158.2 |
| | Итого за день | 745 | 19.4 | 12.3 | 66.5 | 454.9 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 100 | 4.2 | 5.1 | 18.8 | 137.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| | Итого за Завтрак | 420 | 6.5 | 5.5 | 39.4 | 233.5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 100 | 2.5 | 2.9 | 12 | 84.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 320 | 4.2 | 3.1 | 28.2 | 158.2 |
| | Итого за день | 740 | 10.7 | 8.6 | 67.6 | 391.7 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-1г | Макаронные отварные | 100 | 3.5 | 3.3 | 21.9 | 131.2 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 75 | 10.6 | 4.3 | 3.3 | 94.8 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 455 | 17.5 | 15 | 44.8 | 385.4 |
| | Обед | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5.5 | 4.2 | 24 | 155.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 350 | 8.2 | 5.1 | 42.9 | 250.7 |
| | Итого за день | 805 | 25.7 | 20.1 | 87.7 | 636.1 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 100 | 3.6 | 4.7 | 17 | 124.5 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 430 | 11.5 | 11.2 | 44.7 | 324.9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11г | Картофельное пюре | 100 | 2 | 3.5 | 13.2 | 92.9 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 350 | 4.7 | 4.4 | 32.1 | 187.8 |
| | Итого за день | 780 | 16.2 | 15.6 | 76.8 | 512.7 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 75 | 6.3 | 9 | 1.6 | 112.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Банан | 120 | 1.8 | 0.6 | 25.2 | 113.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Завтрак | 415 | 9.6 | 9.8 | 39.9 | 287.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-26г | Рис с овощами | 100 | 2.1 | 3.8 | 17.3 | 111.9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 320 | 3.8 | 4 | 33.5 | 185.6 |
| | Итого за день | 735 | 13.4 | 13.8 | 73.4 | 472.8 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 100 | 3.6 | 2.9 | 13.4 | 93.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 10 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29 |
| | Итого за Завтрак | 430 | 7.4 | 4.4 | 43.4 | 242.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 100 | 2.7 | 2.9 | 12.6 | 87.1 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 320 | 4.4 | 3.1 | 28.8 | 160.8 |
| | Итого за день | 750 | 11.8 | 7.5 | 72.2 | 403.6 |