МБОУ «Тукаевская СОШ»

ОВЗ 10-дневное меню осенне-зимний период 2023

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 |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-22к | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6.3 | 8.3 | 35.4 | 241 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | Итого за Завтрак | 530 | 20.6 | 20.8 | 87.8 | 486,5 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 55 | 3.6 | 0.7 | 18.4 | 93.9 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
|  | Итого за Второй завтрак | 365 | 7 | 3.9 | 26.6 | 168.9 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 955 | 27.6 | 24.7 | 114.4 | 788.5 |
|  | Неделя 1 Вторник |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 225 | 12.3 | 9.5 | 53.9 | 350.6 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 110 | 15.2 | 8.2 | 6.9 | 162 |
| 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0.4 | 0.1 | 14.3 | 59.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | Итого за Завтрак | 565 | 29.9 | 18.2 | 85.1 | 623.6 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 180 | 0.9 | 0 | 22.9 | 95 |
|  | Итого за Второй завтрак | 210 | 5.4 | 4.6 | 27.9 | 174.3 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 775 | 35.3 | 22.8 | 113 | 797.9 |
|  | Неделя 1 Среда |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 250 | 5.1 | 8.8 | 33 | 232.3 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 102 | 14.4 | 5.9 | 4.5 | 128.9 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.4 | 1 | 7.7 | 45.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
|  | Итого за Завтрак | 622 | 26.5 | 23.9 | 75.1 | 622.5 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 4.2 | 3.2 | 11.2 | 90.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | Итого за Второй завтрак | 215 | 8.2 | 6.5 | 19.6 | 168.9 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 837 | 34.7 | 30.4 | 94.7 | 791.4 |
|  | Неделя 1 Четверг |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 12 | 2.8 | 3.5 | 0 | 43 |
| 54-12м | Плов с курицей | 210 | 28.6 | 8.5 | 34.9 | 330.4 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | Итого за Завтрак | 562 | 35.9 | 13 | 89.1 | 617 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | Итого за Второй завтрак | 360 | 4.6 | 1.1 | 36.2 | 173.7 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 922 | 40.5 | 14.1 | 125.3 | 790.7 |
|  | Неделя 1 Пятница |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 12 | 2.8 | 3.5 | 0 | 43 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 210 | 6.6 | 8.7 | 37.2 | 253 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 90 | 12.3 | 10.9 | 6.1 | 172 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | Итого за Завтрак | 552 | 28.2 | 26.5 | 67.9 | 622.3 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0.4 | 0.1 | 14.3 | 59.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | Итого за Второй завтрак | 245 | 5.9 | 4.9 | 24.3 | 164.7 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 797 | 34.1 | 31.4 | 92.2 | 787 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Неделя 2 Понедельник |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 250 | 7.4 | 8.8 | 50.8 | 311.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 70 | 4.6 | 0.8 | 23.4 | 119.6 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | Итого за Завтрак | 670 | 15.2 | 11.3 | 104.9 | 582.6 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 12 | 0.8 | 0.1 | 4 | 20.5 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 180 | 1.3 | 0.2 | 23.8 | 101.7 |
|  | Итого за Второй завтрак | 207 | 5.6 | 4.7 | 27.8 | 175.9 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 887 | 23.1 | 19 | 132.7 | 794.3 |
|  | Неделя 2 Вторник |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 220 | 4.5 | 7.8 | 29.1 | 204.4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | Итого за Завтрак | 560 | 26.9 | 26.8 | 67.5 | 618.8 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 180 | 0.9 | 0 | 22.9 | 95 |
|  | Итого за Второй завтрак | 220 | 3.5 | 0.5 | 36.3 | 163.3 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 780 | 30.4 | 27.3 | 103.8 | 782.1 |
|  | Неделя 2 Среда |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 300 | 31.4 | 10.6 | 26.3 | 326 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 80 | 5.3 | 1 | 26.7 | 136.6 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | Итого за Завтрак | 690 | 40.7 | 15.2 | 80.6 | 620.8 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| Пром. | Печенье | 45 | 3.6 | 6.3 | 25.2 | 171.9 |
|  | Итого за Второй завтрак | 245 | 3.8 | 6.3 | 25.3 | 173.3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 935 | 44.5 | 21.5 | 105.9 | 794.1 |
|  | Неделя 2 Четверг |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 290 | 10.5 | 13.5 | 49.4 | 361.1 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.5 | 2.6 | 10.1 | 77.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | Итого за Завтрак | 590 | 15,9 | 16.7 | 79.1 | 529.8 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | Итого за Второй завтрак | 250 | 2.8 | 7.8 | 18.7 | 155.8 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 848 | 33 | 26.8 | 102.1 | 780.3 |
|  | Неделя 2 Пятница |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 70 | 1.8 | 7.1 | 7.3 | 100.1 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | Итого за Завтрак | 590 | 32.3 | 15.9 | 88 | 624.4 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
|  | Итого за Второй завтрак | 225 | 8.1 | 6.6 | 19.9 | 171.4 |
|  | Рекомендуемая величина |  |  |  |  |
|  | Процентное соотношение БЖУ |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 815 | 40.4 | 22.5 | 107.9 | 795.8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
| Средние показатели за Завтрак | 600.9 | 28.87 | 19.36 | 82.94 | 621.19 |
| Средние показатели за Второй завтрак | 254.2 | 5.49 | 4.69 | 26.26 | 169.02 |

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Среднее значение за период |
| Витамин С(мг) | 0.07 |
| Витамин В1(мг) | 0.03 |

|  |  |
| --- | --- |
| Витамин В2(мг) | 0.06 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 14.4 |
| Кальций(мг) | 33.58 |
| Фосфор(мг) | 33.13 |
| Магний(мг) | 11.31 |
| Железо(мг) | 1.27 |
| Калий(мг) | 144.74 |
| Йод(мкг) | 11.92 |
| Селен(мкг) | 0.62 |