

## Основное ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ 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	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>86.4</b>	<b>644.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>86.4</b>	<b>644.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>35.1</b>	<b>16.8</b>	<b>106.2</b>	<b>717.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>35.1</b>	<b>16.8</b>	<b>106.2</b>	<b>717.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>46</b>	<b>19.2</b>	<b>103.3</b>	<b>769.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>46</b>	<b>19.2</b>	<b>103.3</b>	<b>769.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	230	8.3	10.7	39.2	286.4
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб украинский	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>23.2</b>	<b>28.3</b>	<b>107.3</b>	<b>776.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>23.2</b>	<b>28.3</b>	<b>107.3</b>	<b>776.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб украинский	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>41.4</b>	<b>18</b>	<b>103.4</b>	<b>741.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>41.4</b>	<b>18</b>	<b>103.4</b>	<b>741.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	230	6.1	6.2	33	212.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб украинский	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25.5</b>	<b>27.3</b>	<b>100.7</b>	<b>749.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>25.5</b>	<b>27.3</b>	<b>100.7</b>	<b>749.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>45.1</b>	<b>13.4</b>	<b>118</b>	<b>772.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>45.1</b>	<b>13.4</b>	<b>118</b>	<b>772.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
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 украинский	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>27.7</b>	<b>27.3</b>	<b>100</b>	<b>756.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>27.7</b>	<b>27.3</b>	<b>100</b>	<b>756.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>20.9</b>	<b>21.2</b>	<b>104</b>	<b>690.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>20.9</b>	<b>21.2</b>	<b>104</b>	<b>690.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб украинский	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>29</b>	<b>21.1</b>	<b>92.6</b>	<b>675.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>29</b>	<b>21.1</b>	<b>92.6</b>	<b>675.4</b>