

## ОСНОВНОЕ

Возрастная категория: от 11 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>830</b>	<b>21.2</b>	<b>24.4</b>	<b>104.3</b>	<b>720</b>
	<b>Обед</b>					
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.4	20.6	54	487.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Морская капуста	120	1.1	0.2	3.6	20.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>34.1</b>	<b>26.7</b>	<b>138.1</b>	<b>930.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>55.3</b>	<b>51.1</b>	<b>242.4</b>	<b>1650.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>850</b>	<b>56.9</b>	<b>32</b>	<b>119</b>	<b>989.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>41</b>	<b>33.7</b>	<b>119.5</b>	<b>945.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>97.9</b>	<b>65.7</b>	<b>238.5</b>	<b>1935</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					

	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>830</b>	<b>22.3</b>	<b>24.7</b>	<b>107.4</b>	<b>740.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0.1	3	16.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>41.8</b>	<b>22.2</b>	<b>125.9</b>	<b>870.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>64.1</b>	<b>46.9</b>	<b>233.3</b>	<b>1611</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>17.8</b>	<b>17.8</b>	<b>125</b>	<b>729.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	120	1.6	0.1	5.9	30.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>46.3</b>	<b>24.1</b>	<b>142.9</b>	<b>972.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>64.1</b>	<b>41.9</b>	<b>267.9</b>	<b>1702.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	220	18.6	26.4	4.8	330.7

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>770</b>	<b>31.8</b>	<b>40.8</b>	<b>72.3</b>	<b>781.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	280	32.1	15.5	45	447.9
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Сельдь среднесоленая	120	20.4	10.2	0	173.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>68.1</b>	<b>34</b>	<b>126.5</b>	<b>1085.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>99.9</b>	<b>74.8</b>	<b>198.8</b>	<b>1867.3</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>860</b>	<b>14.2</b>	<b>16.4</b>	<b>115.8</b>	<b>665.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>51</b>	<b>19.1</b>	<b>125.8</b>	<b>878.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>65.2</b>	<b>35.5</b>	<b>241.6</b>	<b>1544.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>830</b>	<b>23.1</b>	<b>28</b>	<b>113.1</b>	<b>794.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0.1	3	16.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1

54-10м	Капуста тушеная с мясом	280	30.7	30.8	18.7	475.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>47.5</b>	<b>34.9</b>	<b>111.5</b>	<b>950.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>70.6</b>	<b>62.9</b>	<b>224.6</b>	<b>1745.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>850</b>	<b>56.9</b>	<b>32</b>	<b>119</b>	<b>989.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>42.4</b>	<b>35.7</b>	<b>126</b>	<b>994.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>99.3</b>	<b>67.7</b>	<b>245</b>	<b>1984.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>860</b>	<b>24.4</b>	<b>26.3</b>	<b>110.5</b>	<b>775.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>51.7</b>	<b>21.6</b>	<b>114.8</b>	<b>861.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>76.1</b>	<b>47.9</b>	<b>225.3</b>	<b>1636.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					

	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	220	18.6	26.4	4.8	330.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>29.8</b>	<b>39.2</b>	<b>119.4</b>	<b>946.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>41.3</b>	<b>43.9</b>	<b>150.5</b>	<b>1162.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>71.1</b>	<b>83.1</b>	<b>269.9</b>	<b>2108.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	220	36.4	25.2	6.4	398.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>810</b>	<b>48.7</b>	<b>39.6</b>	<b>72.9</b>	<b>841.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>42.1</b>	<b>46</b>	<b>133.8</b>	<b>1117.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>90.8</b>	<b>85.6</b>	<b>206.7</b>	<b>1959.3</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>19.2</b>	<b>23.3</b>	<b>116.4</b>	<b>750.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	28.1	26.3	24.1	445.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>47.2</b>	<b>40.5</b>	<b>119.1</b>	<b>1029.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>66.4</b>	<b>63.8</b>	<b>235.5</b>	<b>1779.9</b>