

Организация: КОУ "Адаптивная школа №18"

Название меню: Основное меню 7-11 на 2022-2023 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2022 - 01.06.2023

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Эн/я ценность ккал
		г	г	г	г	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0	57,3
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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>771</b>	<b>17,9</b>	<b>18,5</b>	<b>87,9</b>	<b>589,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
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.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Морская капуста	80	0,7	0,2	2,4	13,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>36,8</b>	<b>31</b>	<b>153</b>	<b>1037,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1841</b>	<b>54,7</b>	<b>49,5</b>	<b>240,9</b>	<b>1627,4</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>755</b>	<b>46,6</b>	<b>24,4</b>	<b>96,8</b>	<b>793,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
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 ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0	19,1	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1140</b>	<b>43,9</b>	<b>32,9</b>	<b>155,6</b>	<b>1092,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1895</b>	<b>90,5</b>	<b>57,3</b>	<b>252,4</b>	<b>1886,1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0	57,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>791</b>	<b>19,1</b>	<b>18,9</b>	<b>93</b>	<b>618,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
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 пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1130</b>	<b>47,4</b>	<b>25,5</b>	<b>146,8</b>	<b>1005,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1921</b>	<b>66,5</b>	<b>44,4</b>	<b>239,8</b>	<b>1624</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</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.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>15,6</b>	<b>16,9</b>	<b>110,6</b>	<b>655,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,8	5,9	7,7	147,3
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 пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1120</b>	<b>48,5</b>	<b>27</b>	<b>156,1</b>	<b>1060,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>64,1</b>	<b>43,9</b>	<b>266,7</b>	<b>1716,6</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>27,8</b>	<b>33,8</b>	<b>57,4</b>	<b>644,8</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.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0	19,1	79,2
Пром.	Сельдь среднесоленая	60	10,2	5,1	0	86,7
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1100</b>	<b>61,3</b>	<b>29,9</b>	<b>165,6</b>	<b>1176,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1815</b>	<b>89,1</b>	<b>63,7</b>	<b>223</b>	<b>1821,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0	57,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>771</b>	<b>19,8</b>	<b>22,1</b>	<b>96,7</b>	<b>664,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1090</b>	<b>49,5</b>	<b>38,1</b>	<b>130,9</b>	<b>1064,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1861</b>	<b>69,3</b>	<b>60,2</b>	<b>227,6</b>	<b>1728,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>775</b>	<b>46,6</b>	<b>24,5</b>	<b>97,7</b>	<b>797,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
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 ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0	19,1	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1140</b>	<b>45,4</b>	<b>32,6</b>	<b>162,3</b>	<b>1122,8</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1915</b>	<b>92</b>	<b>57,1</b>	<b>260</b>	<b>1919,9</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0	57,3
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.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>791</b>	<b>20,9</b>	<b>20,4</b>	<b>93,6</b>	<b>642,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>54,5</b>	<b>23,7</b>	<b>135,5</b>	<b>972,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1861</b>	<b>75,4</b>	<b>44,1</b>	<b>229,1</b>	<b>1614,9</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,4	1,7	38,7	175,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>25,8</b>	<b>32,2</b>	<b>104,5</b>	<b>809,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1090</b>	<b>45,7</b>	<b>44,4</b>	<b>163,6</b>	<b>1236,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>71,5</b>	<b>76,6</b>	<b>268,1</b>	<b>2046,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	150	24,8	17,2	4,3	271,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7

Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>34,9</b>	<b>30,7</b>	<b>56,4</b>	<b>640,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
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.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0	19,1	79,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1140</b>	<b>44,5</b>	<b>42,3</b>	<b>166,4</b>	<b>1222,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>79,4</b>	<b>73</b>	<b>222,8</b>	<b>1863,6</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Эн/я ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>736,4</b>	<b>27,5</b>	<b>24,24</b>	<b>89,46</b>	<b>685,65</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>1109</b>	<b>47,75</b>	<b>32,74</b>	<b>153,58</b>	<b>1099,24</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1845,4</b>	<b>75,3</b>	<b>57</b>	<b>243</b>	<b>1784,9</b>