

28.10-дн. осенне-зимнее перспективное 2-х разовое меню 7-11 лет
2026-2029гг

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	540	13.1	17.5	70.3	491.5
	Обед					
№9	салат из свежих огурцов	60	0.6	3.1	2.3	39.2
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
№182	Пюре овощное	150	2.9	4	10.9	91.8
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
№ 294	Чай с лимоном	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	770	31.9	28	82.2	708.8
	Итого за день	1310	45	45.5	152.5	1200.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
№2845	Винегрет	60	0.9	6.1	5.3	79.7
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	550	17.5	24.8	57.8	524.4
	Обед					
№2826	Салат Веснушка	60	1	3.1	3.5	45.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11.8	5.3	2.7	105.3
ДП-11н	Компот из яблок и апельсинов	200	0.3	0.1	11.3	47.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	28.4	21.2	101.2	708.4
	Итого за день	1380	45.9	46	159	1232.8

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
№ 300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Повидло яблочное	35	0.1	0	22.8	91.6
	Итого за Завтрак	555	12.2	16.3	70.6	477.5
	Обед					
1-7с	Суп с макаронными изделиями	200	8.6	8.4	20.4	191.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Обед	770	47.1	21	102.8	788.4
	Итого за день	1325	59.3	37.3	173.4	1265.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	505	30.2	28	65.3	634
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	150	3.4	7.8	25.4	185.3
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
№ 287	Кофейный напиток	200	3.6	3.1	10.8	85.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	765	38.3	25.7	93.7	759.2
	Итого за день	1270	68.5	53.7	159	1393.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	575	16.4	14.9	68.8	475

	Обед					
54-23с	Свекольник	200	4.6	2.7	10.9	85.8
№ 323	Вареники с картофелем	180	20.4	15.9	26.6	331
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	755	32.1	20.1	101.6	714.7
	Итого за день	1330	48.5	35	170.4	1189.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
№ 40	Салат из моркови и яблок	60	0.7	3.2	5.9	54.9
№ 203	Гречка по-купечески	200	17.2	15.9	26.2	317
№ 294	Чай с лимоном	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	Итого за Завтрак	520	21	19.5	68.2	532.9
	Обед					
№ 281	Борщ сибирский с фрикадельками	200	9.2	8.5	8.1	145.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	710	35.4	29.3	82.8	736.1
	Итого за день	1230	56.4	48.8	151	1269
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	21	279.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	505	35	11.3	72.3	531.6
	Обед					
№15	Салат Витаминный	80	1.3	4.1	9.7	81.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
№ 300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	775	33.6	28.8	78.5	708.2
	Итого за день	1280	68.6	40.1	150.8	1239.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
№9	салат из свежих огурцов	60	0.6	3.1	2.3	39.2

54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
№ 270	Какао с молоком	200	4.1	3.6	10.8	92.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	570	28.8	17	64.1	524.9
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
П\Ф	Вареники с творогом	200	23.7	7.5	50.5	364.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Обед	720	39.9	17.5	99.1	713.7
	Итого за день	1290	68.7	34.5	163.2	1238.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
№ 281	Борщ сибирский с фрикадельками	250	11.6	10.6	10.1	182.2
№ 287	Кофейный напиток	200	3.6	3.1	10.8	85.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	22.8	25.9	44.9	503.5
	Обед					
54-23с	Свекольник	200	4.6	2.7	10.9	85.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	820	31.1	24.1	102.7	751.3
	Итого за день	1350	53.9	50	147.6	1254.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
№182	Пюре овощное	150	2.9	4	10.9	91.8
№ 69	Рыба (минтай) запеченная	90	15.3	4	3.4	111.2
ДП-11н	Компот из яблок и апельсинов	200	0.3	0.1	11.3	47.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	520	24.4	11.4	69.4	479.8
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6

54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	720	23.4	25.1	100.5	720.1
	Итого за день	1240	47.8	36.5	169.9	1199.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	537	22.1	18.7	65.2	517.5
Обед	763.5	34.1	24.1	94.5	730.9
Среднее значение за период	1300.5	56.3	42.7	159.7	1248.4