ОВЗ первая неделя неделя 7-12 лет .с01.09.2025г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
35	Каша "Дружба"	200	7.20	5.18	44.56	254.00
тк	Масло сливочное порц.	20	14.50	0.20	0.28	132.40
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0.00	54.60
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с лимоном	215	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	**500**	**29.18**	**10.34**	**84.19**	**619**
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6.00	4.80	17.68	140.00
659	Котлета "Особая"	100	14.90	21.20	13.80	307.00
259	Картофель запеченный	150	3.00	7.65	23.85	181.50
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	4.70	70.50
инстр	Кисель "Витошка"	200	0.00	0.00	30.60	118.00
	Сумма калорий:	**850**	**28.2**	**34.78**	**114.78**	**935**
	Вторник					
	Завтрак					
2	Бутерброд с сыром	60	8.90	12.30	12.50	209.00
51/03	"Колобки"	100	7.46	7.11	6.70	120.68
224	Рагу овощное	100	2.00	8.30	11.50	125.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	**510**	**22.36**	**28.24**	**70.05**	**632.68**
	Обед					
347	Омлет натуральный	150	17.71	26.29	3.57	322.85
311	Каша пшеничная молочная	250	5.25	10.50	32.75	252.50
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3.90	9.40	35.40	264.00
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
	Сумма калорий:	**710**	**35.26**	**51.72**	**127.67**	**1144.35**
	Среда					
	Завтрак					
2	Бутерброд с джемом	60	1.80	4.65	31.50	177.00
141	Каша пшенная	200	4.40	9.20	15.40	208.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	**510**	**10.2**	**14.38**	**86.25**	**563**
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	60	0.54	4.26	2.34	51.00
134	Суп крестьянский с крупой	200	2.08	4.24	11.44	92.80
391	Шницель рыбный натуральный	100	17.40	11.80	1.80	188.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.15	6.75	21.90	163.50
705	Напиток из шиповника	200	0.40	0.00	23.60	94.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	**760**	**27.27**	**27.58**	**85.23**	**707.30**

	Четверг					
	Завтрак					
337	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
302	Каша рисовая молочная	200	3.00	8.00	31.60	218.00
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0.00	54.60
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
697	Молоко кипяченое	200	5.90	6.80	9.90	123.00
	Сумма калорий:	**505**	**21.18**	**24.36**	**65.95**	**576.6**
	Обед					
110	Борщ с мясом сметаной	200	4.30	5.81	10.77	112.32
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	14.35	15.28	7.01	223.00
332	Макароны отварные с маслом	150	5.49	4.22	26.37	165.48
700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1.41	0.18	17.63	70.30
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	**850**	**26.75**	**24.62**	**111.51**	**787.85**
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4.80	8.10	30.40	222.00
10	Бутерброд с маслом	50	2.64	21.60	16.32	276.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
693	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Сумма калорий:	**500**	**16.04**	**35.23**	**103.37**	**806.00**
	Обед					
37	Салат из сырых овощей	60	2.04	3.36	2.10	47.40
173	Суп-пюре из птицы	200	8.00	4.65	8.61	89.60
492	Плов из мяса индейки 50/150	200	17.00	16.00	36.40	366.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с лимоном 200/10	210	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	**720**	**31.04**	**24.54**	**86.46**	**681.00**
	Итого	**6415**	**247.48**	**275.79**	**935.46**	**7452.78**

Примечание - исользован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

ОВЗ вторая неделя 7-12 лет с 01.09.2025г

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	200	4.80	3.00	29.20	163.00
тк	Масло сливочное порц.	20	20.00	0.01	8.30	154.00
2	Бутерброд с джемом	60	1.80	4.65	31.50	177.00
тк	Хлеб пшеничный	25	2.24	0.60	14.72	54.17
692	Кофейный напиток	200	2.36	1.60	27.52	134.00
	Сумма калорий:	**505**	**31.2**	**9.86**	**111.24**	**682.17**
	Обед					
124	Щи с мясом со сметаной	200	4.30	5.08	5.80	85.92
437	Гуляш из говядины 50/50	100	17.40	5.20	3.20	194.00
297	Греча рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
инст	Напиток витам "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
	Сумма калорий:	**700**	**34.1**	**18.61**	**94.75**	**751.92**
	Вторник					
	Завтрак					
347	Омлет натуральный	150	17.71	26.29	3.57	322.86
686	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
78/03	Ватрушка "Лакомка"	105	10.42	17.00	39.37	352.00
	Сумма калорий:	**505**	**32.13**	**43.82**	**82.29**	**852.86**
	Обед					
366	Запеканка творожная со сгущенным	100	14.61	11.42	24.02	260.21
302	Каша кукурузная молочная 150/5	155	3.57	3.72	23.40	139.90
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
инстр	Круассан с начинкой	60	3.90	9.40	35.40	264.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
692	Кофейный напиток	200	2.50	3.60	28.70	152.00
	Сумма калорий:	**715**	**28.88**	**29.27**	**150.37**	**1004.61**
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая	200	4.80	10.00	21.40	198.00
тк	Масло сливочное порц.	20	20.00	0.01	8.30	154.00
2	Бутерброд с сыром	60	8.90	12.30	12.50	209.00
тк	Хлеб пшеничный	25	2.24	0.60	14.72	54.17
693	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
	Сумма калорий:	**505**	**40.64**	**27.91**	**88.72**	**802.17**
	Обед					
13/03	Салат "Осенний"	60	0.75	8.99	3.19	96.60
132	Рассольник ленингр.со смет.мясом	200	8.85	5.92	16.37	157.60
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11.52	7.76	5.35	137.00
520	Картофельное пюре с маслом	150	3.15	6.75	21.90	163.50
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	**760**	**28.57**	**29.95**	**102.36**	**796.7**
	Четверг					

	Завтрак					
302	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	3.15	8.61	21.00	180.60
337	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	**500**	**12.25**	**13.74**	**60.65**	**421.60**
	Обед					
140	Суп макаронами мясом	200	11.20	5.60	7.68	164.80
489	Рагу из птицы	175	12.95	12.95	23.80	269.50
тк	Фрукт (банан)	200	2.2	0.60	40.40	198
686	Чай с лимоном 200/7	207	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	**832**	**30.35**	**19.68**	**111.23**	**810.3**
	Пятница					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.90	9.40	35.40	264.00
302	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	3.00	8.00	31.60	218.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
686	Йогурт питьевой	200	5.60	6.40	9.40	116.00
	Сумма калорий:	**510**	**16.20**	**24.33**	**100.55**	**716.00**
	Обед					
168	Суп-пюре из разных овощей	200	2.80	4.64	10.32	94.40
498	Котлеты рубленые из индейки	100	18.90	16.30	18.40	298.00
333	Макароны отварные с сыром	150	5.25	6.15	35.25	220.50
638	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
тк	Хлеб ржан./пшен.25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	**700**	**31.85**	**27.62**	**119.72**	**856.9**
	Итого	**6232**	**286.17**	**244.79**	**1021.88**	**7695.23**