

## примерное меню для детей с ОВЗ

Возрастная категория: от 12 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>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб украинский	30	2	0.4	11.9	58.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29.3</b>	<b>23.1</b>	<b>96.5</b>	<b>709.9</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.79</b>	<b>3.29</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>2.5</b>	<b>2.9</b>	<b>28.7</b>	<b>151.5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>1.16</b>	<b>11.48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>780</b>	<b>31.8</b>	<b>26</b>	<b>125.2</b>	<b>861.4</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб украинский	70	4.6	0.8	27.7	136.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>24.4</b>	<b>14.9</b>	<b>92.2</b>	<b>600.6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>3.78</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2.4</b>	<b>15.3</b>	<b>46.1</b>	<b>331.2</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>			<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
<b>Процентное соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>6.38</b>	<b>19.21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>26.8</b>	<b>30.2</b>	<b>138.3</b>	<b>931.8</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4



	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>34.9</b>	<b>21.4</b>	<b>88.8</b>	<b>688</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>2.54</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Пряник	25	1.5	1.2	18.8	91.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>225</b>	<b>1.7</b>	<b>1.2</b>	<b>25.2</b>	<b>118.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.71</b>	<b>14.82</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>825</b>	<b>36.6</b>	<b>22.6</b>	<b>114</b>	<b>806.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб украинский	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>102.1</b>	<b>726.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.82</b>	<b>3.65</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	кекс	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>8.5</b>	<b>5.7</b>	<b>64.7</b>	<b>344.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>7.61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>36.5</b>	<b>28.7</b>	<b>166.8</b>	<b>1070.6</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб украинский	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>38.2</b>	<b>13.2</b>	<b>83.4</b>	<b>606</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.35</b>	<b>2.18</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2.5</b>	<b>2.9</b>	<b>28.7</b>	<b>151.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.16</b>	<b>11.48</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>40.7</b>	<b>16.1</b>	<b>112.1</b>	<b>757.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб украинский	90	5.9	1.1	35.6	176



	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>40.7</b>	<b>17.8</b>	<b>90.5</b>	<b>684.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.44</b>	<b>2.22</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	100	2.8	3.3	77.3	350.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3.2</b>	<b>3.7</b>	<b>87.1</b>	<b>394.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.16</b>	<b>27.22</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>43.9</b>	<b>21.5</b>	<b>177.6</b>	<b>1079.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб украинский	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26.5</b>	<b>21.9</b>	<b>89.8</b>	<b>662.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.83</b>	<b>3.39</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	160	0.3	0	15.9	64.6
Пром.	Пряник "с какао"	40	2.2	2.6	28	144.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.5</b>	<b>2.6</b>	<b>43.9</b>	<b>208.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.04</b>	<b>17.56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>24.5</b>	<b>133.7</b>	<b>871</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб украинский	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35.6</b>	<b>23.7</b>	<b>97.8</b>	<b>746.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>2.75</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>7.9</b>	<b>10.2</b>	<b>84.2</b>	<b>460.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.29</b>	<b>10.66</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>43.5</b>	<b>33.9</b>	<b>182</b>	<b>1206.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб украинский	60	4	0.7	23.8	117.4



	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.2</b>	<b>20.8</b>	<b>95.1</b>	<b>652.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.98</b>	<b>4.49</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	100	3.9	30.6	62.5	541
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4.7</b>	<b>30.8</b>	<b>70</b>	<b>576</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>6.55</b>	<b>14.89</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>25.9</b>	<b>51.6</b>	<b>165.1</b>	<b>1228.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
Пром.	Хлеб украинский	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25.2</b>	<b>13.7</b>	<b>72.7</b>	<b>515.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>515.7-625.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.54</b>	<b>2.88</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Пряник "с какао"	25	1.4	1.6	17.5	90.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>265</b>	<b>6.4</b>	<b>5.6</b>	<b>24.2</b>	<b>173.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.5</b>	<b>4.6</b>	<b>19.15</b>	<b>128.9-176.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.88</b>	<b>3.78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>845</b>	<b>31.6</b>	<b>19.3</b>	<b>96.9</b>	<b>688.6</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	582	30.4	19.35	90.89	659.26
Средние показатели за Второй завтрак	215	4.23	8.09	50.28	290.96

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.11
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.04
Витамин А(мкг рет.экв)	9.65
Кальций(мг)	24.28
Фосфор(мг)	21.1
Магний(мг)	6.65
Железо(мг)	0.79
Калий(мг)	90.97
Йод(мкг)	7.73
Селен(мкг)	0