

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МКОУ - Ново-Шиловской
СОШ № 82
П.А. Селиванов

ученики категории ОВЗ

Характеристика питающихся: Без особенностей

№рецептур ы	Название блюда	Масс	Белк	Жир	Углевод	Эн.ценност
		а	и	ы	ы	ь
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	240	2.2	0.5	19.4	90.7
	Итого за Завтрак	725	16	28.5	66.5	585.8
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой пшениной	250	4	6.8	12.9	129.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	870	36.9	21.1	113.3	790.7
	Итого за день	1595	52.9	49.6	179.8	1376.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	210	7.6	9.8	35.8	261.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Груша	160	0.6	0.5	16.5	72.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	655	21.1	35.4	79.9	721.3
	Обед					

54-12с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	9.9	5.7	15.5	152.5
54-1г	Макароны отварные	240	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	760	32.3	24.9	104.5	770.1
	Итого за день	1415	53.4	60.3	184.4	1491.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	685	19.8	32.2	72	657.3
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	760	35.1	16.2	87.7	636.7
	Итого за день	1445	54.9	48.4	159.7	1294
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	180	1.4	0.4	13.5	63
	Итого за Завтрак	660	17.6	29.6	63.1	589.8
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	840	35.1	15.7	113.5	733.9
	Итого за день	1500	52.7	45.3	176.6	1323.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
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	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Завтрак	660	20.5	33.3	76.3	686.1
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	110	18.4	17.4	7.4	260.2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	820	31.3	31.2	91.3	771.1
	Итого за день	1480	51.8	64.5	167.6	1457.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	685	19.8	32.2	72	657.3
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	30.3	21.5	96.4	699.8
	Итого за день	1495	50.1	53.7	168.4	1357.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Завтрак	600	16.7	32.3	67.6	627.6
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8

54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	820	32.9	25.9	112.1	812.7
	Итого за день	1420	49.6	58.2	179.7	1440.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	680	21	33	94.5	759
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	840	29	20.6	97.5	692.4
	Итого за день	1520	50	53.6	192	1451.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	200	1.6	0.4	15	70
	Итого за Завтрак	680	16.9	28	73	611.9
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	26.8	20.2	99.8	687.6
	Итого за день	1480	43.7	48.2	172.8	1299.5

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25к	Каша жидкая молочная пшениная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Груша	180	0.7	0.5	18.5	81.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого заЗавтрак	660	14.7	27.5	68.5	581.2
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-3м	Голубцы ленивые	300	25.3	23	19.2	384.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	780	35.1	25.8	83	704.7
	Итого за день	1440	49.8	53.3	151.5	1285.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Завтрак	669	18.4	31.2	73.3	647.7
Обед	810	32.5	22.3	99.9	730
Среднее значение за период	1479	50.9	53.5	173.3	1377.7