



## весна ОВЗ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийности
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	10,9	161,6
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	19	134,4
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>15,6</b>	<b>15,5</b>	<b>78,9</b>	<b>487</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-3з	Салат из свежих помидор	80	0,6	4,1	3,2	53,8
54-1г	Макароны отварные	180	5,2	4,9	28,4	186,1
П/Ф	Котлеты Домашние	100	8,6	9,7	10,6	134,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>620</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>77,9</b>	<b>542,2</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6,2	7,2	15,4	210,1
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	12,4	105,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11,2</b>	<b>14,2</b>	<b>45,8</b>	<b>506,7</b>
<b>Второй завтрак</b>						
32	Салат школьный	80	1,1	4,1	5	61,3
П/Ф	Пельмени	200	10,1	10,1	24,2	292,9
54-21гн	Какао с молоком	200	2,1	2,5	22,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,3</b>	<b>17,4</b>	<b>71,7</b>	<b>557,1</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
205	каша манная молочная жидкая	200	5,9	2,6	18,9	162,5
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	10,2	86,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>10,9</b>	<b>9,8</b>	<b>47,1</b>	<b>440,1</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров иогурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
187	каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	6,6	31	154,3
54-21м	Курица отварная	90	7,1	5,2	3	119,3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,6	1,4	11,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>640</b>	<b>18,0</b>	<b>17,1</b>	<b>74,0</b>	<b>503,2</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,9	3,7	8,3	144,8

Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	16.4	113
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9.3</b>	<b>10.9</b>	<b>42.7</b>	<b>447</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
10	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	80	1,6	4,8	7,1	86,8
54-11г	Картофельное пюре	180	5.7	4,2	28,8	67,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	6,4	9,2	7.2	231,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	45.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18,3</b>	<b>19,1</b>	<b>78,2</b>	<b>533</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6.3	5,1	15,6	183,9
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	12.6	86
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10.9</b>	<b>12.5</b>	<b>46.2</b>	<b>460,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-1з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	10,4	12,6	8	166.9
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
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9,8	44.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>640</b>	<b>17</b>	<b>17,1</b>	<b>73,2</b>	<b>493,7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Каша ячневая рассыпчатая	180	8,7	6,9	15,8	100,7
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	19	134,4
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,3</b>	<b>13,9</b>	<b>52,8</b>	<b>426,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-3з	Салат из свежих помидор	80	0.6	4,1	3,2	53,8
54	Гречневая каша с мясными консервами	200	13,7	14,6	39,7	365,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.2	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>460</b>	<b>19,1</b>	<b>19,2</b>	<b>78,6</b>	<b>586,5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	17.7	183.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	12,4	105,6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10.3</b>	<b>12.4</b>	<b>48,1</b>	<b>480,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	4.2	3.3	89.5
54-1г	Макароны отварные	180	5,2	4,9	28,4	186,1
П/Ф	Котлеты Домашние	100	8,6	9,7	10,6	134,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>83,1</b>	<b>594</b>

	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
205	каша манная молочная жидкая	200	5.9	2.6	18.9	162.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	10.2	86.6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10.9</b>	<b>9.8</b>	<b>47.1</b>	<b>440.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров иогурцов	80	0.8	4.1	3.5	49.9
54-3м	Голубцы ленивые	220	11,2	11,8	30,1	279,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16,8</b>	<b>16,5</b>	<b>69,7</b>	<b>497,7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макароннымиизделиями	250	3.9	3.7	8.3	144.8
Пром.	Булочка с повидлом	50	0.6	0.4	12.6	86
Пром.	Сок виноградный	200	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>8.5</b>	<b>11.1</b>	<b>38.9</b>	<b>421.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	4,6	6,8	0,4	85,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	21,7	168.3
54-21гн	Какао с молоком	200	2,1	2,5	22,5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9,8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>690</b>	<b>18,5</b>	<b>18,4</b>	<b>74,4</b>	<b>500.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных"Геркулес"	200	6.2	7.2	25.4	210,1
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11.6</b>	<b>14.4</b>	<b>69.8</b>	<b>514,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
52	Сельдь с луком	80	1,2	5,3	6,1	83,3
54-11г	Картофельное пюре	180	5.7	4,2	28,8	127,2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	7,1	9	7,2	187,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19.2</b>	<b>19,2</b>	<b>83,7</b>	<b>584,4</b>

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

## весна ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
188	Каша гречневая рассыпчатая	250	7,9	5,4	20,9	178
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>12.9</b>	<b>12.3</b>	<b>71.9</b>	<b>466.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-3з	Салат из свежих помидор	100	1.1	5.2	4	66,9
54-1г	Макаронны отварные	220	6,5	6,4	32,6	206,1
П/Ф	Котлеты Домашние	100	8,6	9,7	10,6	134,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21</b>	<b>21,8</b>	<b>83,1</b>	<b>575,3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	8.2	10	18.4	247,8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	12.4	105.6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13.2</b>	<b>17</b>	<b>48,8</b>	<b>544,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
32	Салат школьный	100	1,4	8,1	6,3	103,4
П/Ф	Пельмени	250	11	11,6	30,7	341,1
54-21гн	Какао с молоком	200	2,1	2,5	22,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,5</b>	<b>22,9</b>	<b>79,5</b>	<b>647,4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
205	каша манная молочная жидкая	250	6.3	3	20,2	182,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	10.2	86.6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11.3</b>	<b>10.2</b>	<b>48,4</b>	<b>459,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров иогурцов	100	1	5.1	4.1	62.4
187	каша рисовая рассыпчатая	250	4.9	7,6	32,9	164,3
54-21м	Курица отварная	100	8,1	5,9	2,2	142,5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.6	1,4	11,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>740</b>	<b>19.8</b>	<b>19,8</b>	<b>76,7</b>	<b>548,9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5.2	5.8	11.8	150,3

Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>10.6</b>	<b>13</b>	<b>56,2</b>	<b>454,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
10	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,9	5,4	9,8	108,3
54-11г	Картофельное пюре	220	7,4	5,4	32,4	147,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	8	10,9	8,9	263,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	45.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>750</b>	<b>21,9</b>	<b>22,6</b>	<b>86,2</b>	<b>667</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	6,5	6,3	15,4	195,6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	12.6	86
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11,1</b>	<b>13,7</b>	<b>46</b>	<b>472,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой	300	12,4	14,6	13,3	213,4
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
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>690</b>	<b>19,2</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>555.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
188	Каша ячневая рассыпчатая	250	10,9	8,4	17,5	178
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>15,5</b>	<b>15.4</b>	<b>68,5</b>	<b>437.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-3з	Салат из свежих помидор	100	1.1	5,2	4	66,9
54	Гречневая каша с мясными консервами	250	15,3	16,8	50,1	442,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21,2</b>	<b>22,5</b>	<b>90</b>	<b>676,7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	20,7	198,3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11.6</b>	<b>13.8</b>	<b>64,1</b>	<b>494,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	3	5,9	6,7	111,9
54-1г	Макароны отварные	220	6,5	6,4	32,6	206,1
П/Ф	Котлеты Домашние	100	8,6	9,7	10,6	134,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,6</b>	<b>22,7</b>	<b>89,7</b>	<b>636,4</b>

	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
205	каша манная молочная жидкая	250	6,3	3	20,2	182,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	10,2	86,6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11,3</b>	<b>10,2</b>	<b>48,4</b>	<b>459,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров иогурцов	100	1	5,5	8,1	62,4
54-3м	Голубцы ленивые	300	12,3	12,3	32,2	319,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>660</b>	<b>18,1</b>	<b>18,5</b>	<b>76,4</b>	<b>550,8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макароннымиизделиями	300	5,2	5,8	11,8	150,3
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	12,6	186,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>9,8</b>	<b>13,2</b>	<b>42,4</b>	<b>427,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,9	8,4	1,8	105,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8,9	9,1	26,2	193,4
54-21гн	Какао с молоком	200	2,1	2,5	22,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>690</b>	<b>20,3</b>	<b>21,1</b>	<b>80,3</b>	<b>546,5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных"Геркулес"	250	8,2	10	18,4	247,8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	18	191
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,6</b>	<b>17,2</b>	<b>62,8</b>	<b>551,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
52	Сельдь с луком	100	2	6,2	9,8	108,7
54-11г	Картофельное пюре	220	7,4	5,4	32,1	147,2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	7,1	9	4,2	187,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	45,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21,7</b>	<b>21,3</b>	<b>90,7</b>	<b>629,8</b>