

Циклическое десятидневное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 до 18 лет на 2026-2027 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
	Итого за Завтрак	630	14.3	15	100.5	594.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.6
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	990	40.8	21.9	125.6	862.4
	Итого за день	1620	55.1	36.9	226.1	1456.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
Пром.	Колбаса молочная	80	9.4	18.2	0.2	202.2
Пром.	Хлеб украинский	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	640	17.6	24.2	65.3	549.9
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	860	43.2	39.8	117	1000.4
	Итого за день	1500	60.8	64	182.3	1550.3
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
К	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	250	10.2	12.1	50.4	351.1
4-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	18.5	14.1	109.3	637.2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	920	31	20.1	132.9	836.8
	Итого за день	1480	49.5	34.2	242.2	1474
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	21.2	163.2
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	710	14.7	7.2	105.6	545.7
	Обед					
54-35з	Сельдь с луком	80	7.5	15.9	2.6	183.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.2	17.9	5.1	249.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	920	49.4	58.5	87.5	1072.2
	Итого за день	1630	64.1	65.7	193.1	1617.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	20.5	339.7
Пром.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Апельсин	220	2	0.4	17.8	83.2
	Итого за Завтрак	550	44.3	20.6	79.5	680.9
	Обед					

	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	840	34.3	28.8	111.7	843.6
	Итого за день	1390	78.6	49.4	191.2	1524.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Яблоко	210	0.8	0.8	20.6	93.2
	Итого за Завтрак	620	24.8	34.5	60	650.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	880	49.5	14.7	123.5	823.8
	Итого за день	1500	74.3	49.2	183.5	1474.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	645	20.1	20.4	91.8	630.4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-29с	Щи из свежей капусты с ламинарией и сметаной	200	2.9	5.4	6.3	85
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29.8	7.5	21.1	270.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	850	52.7	23.7	112	870.7
	Итого за день	1495	72.8	44.1	203.8	1501.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9

	Творожок детский	110	12.1	5.5	21.1	182.4
м.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	590	25.4	16.2	75.8	550.2
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	860	33.1	23.7	124.5	844.1
	Итого за день	1450	58.5	39.9	200.3	1394.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	20.5	339.7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1
	Итого за Завтрак	610	42	15.9	83	642.8
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.7	16.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	1000	36.1	22.5	118.8	822.3
	Итого за день	1610	78.1	38.4	201.8	1465.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10.9	13.8	45.3	349.4
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из черной смородины	20	0.1	0	14.6	59
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	600	20.9	19.2	93.2	629.9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4

	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
м.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	980	38.2	19.8	127.4	841
	Итого за день	1580	59.1	39	220.6	1470.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	615.5	24.3	18.7	86.4	611.2
Обед	910	40.8	27.4	118.1	881.7
Среднее значение за период	1525.5	65.1	46.1	204.5	1492.9