

Циклическое десятидневное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 11 лет на 2026-2027 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 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"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Мандарин	90	0.7	0.2	6.8	31.5
	Итого за Завтрак	570	13	13.5	93.8	548.3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
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	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	870	36.8	19.1	112.6	768.8
	Итого за день	1440	49.8	32.6	206.4	1317.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макаронные 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	150	0.6	0.6	14.7	66.6
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	610	17.5	24.1	62.4	536.6
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	780	35.8	29.6	119.3	887.2
	Итого за день	1390	53.3	53.7	181.7	1423.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8.1	9.7	40.3	280.9
гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	510	16.4	11.7	99.2	567
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
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 пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	840	29.9	18.2	130.6	806.9
	Итого за день	1350	46.3	29.9	229.8	1373.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	650	15.6	11.6	86.6	514.5
	Обед					
54-35з	Сельдь с луком	80	7.5	15.9	2.6	183.3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	780	39.1	47.1	70.8	861.5
	Итого за день	1430	54.7	58.7	157.4	1376
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Завтрак	500	38.2	18.5	74.5	616.7
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	3.1	5.5	13.2	114.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	730	30.5	26.1	91.8	724.3
	Итого за день	1230	68.7	44.6	166.3	1341
	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.	Яблоко	210	0.8	0.8	20.6	93.2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
	Итого за Завтрак	620	24.8	34.5	60	650.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
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	760	41.3	12.1	110.7	714.9
	Итого за день	1380	66.1	46.6	170.7	1365.4
	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	200	5.3	5.7	23.5	167
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	90	0.7	0.2	6.8	31.5
	Итого за Завтрак	555	16.3	18.6	70.6	514.9
	Обед					
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 ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	790	43.8	14.4	101.9	712
	Итого за день	1345	60.1	33	172.5	1226.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Творожок детский	110	12.1	5.5	21.1	182.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	540	24.1	14.8	68.7	504

	Обед					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	750	28.8	22.3	101.7	723
	Итого за день	1290	52.9	37.1	170.4	1227
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	530	33.8	13.3	65.4	516.1
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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 пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	33	19.9	102.3	720
	Итого за день	1430	66.8	33.2	167.7	1236.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8.7	11.1	36.3	279.5
Пром.	Джем из черной смородины	20	0.1	0	14.6	59
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Мандарин	90	0.7	0.2	6.8	31.5
	Итого за Завтрак	540	18.6	16.5	83.5	556.5
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	780	33.8	16.1	106.7	707.9
	Итого за день	1320	52.4	32.6	190.2	1264.4

е показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	562.5	21.8	17.7	76.5	552.5
Обед	798	35.3	22.5	104.8	762.7
Среднее значение за период	1360.5	57.1	40.2	181.3	1315.2