



Утверждаю

Д.В. Балабуева

2024г.

### Завтрак

Возрастная категория: от 7 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>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>19</b>	<b>16.5</b>	<b>100.5</b>	<b>626</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28.5</b>	<b>132,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>22,6</b>	<b>16,9</b>	<b>129</b>	<b>758,3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.1</b>	<b>23.8</b>	<b>57.8</b>	<b>529.1</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>132,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>24,7</b>	<b>24,2</b>	<b>86,3</b>	<b>661,4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2



	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>12.4</b>	<b>15.6</b>	<b>76.9</b>	<b>496.3</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>132,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>865</b>	<b>37,1</b>	<b>39,8</b>	<b>105,4</b>	<b>628,6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	25.3	174.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>19.6</b>	<b>16</b>	<b>89.5</b>	<b>579.6</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>132,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>876</b>	<b>23,2</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>711,9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>11.7</b>	<b>19.1</b>	<b>81.3</b>	<b>541.9</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>132,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>895</b>	<b>15,3</b>	<b>19,5</b>	<b>109,8</b>	<b>674,2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17.2</b>	<b>16.6</b>	<b>86.2</b>	<b>562.3</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>132,3</b>



	Итого за день	600	20,8	17	114,7	694,6
	Неделя 2 Вторник					
	<b>Завтрак</b>					
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35.4</b>	<b>9.8</b>	<b>74.3</b>	<b>526</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>132,3</b>
	Итого за день	795	39	10,2	102,8	658,3
	Неделя 2 Среда					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14.8</b>	<b>17</b>	<b>76.6</b>	<b>516.5</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>132,3</b>
	Итого за день	865	18,4	17,4	105,1	648,8
	Неделя 2 Четверг					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15.5</b>	<b>18.7</b>	<b>99.8</b>	<b>629.4</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>132,3</b>
	Итого за день	845	19,1	19,1	128,3	761,7
	Неделя 2 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14.5</b>	<b>18.9</b>	<b>86</b>	<b>571.9</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>132,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>18,1</b>	<b>19,3</b>	<b>114,5</b>	<b>704,2</b>