



Утверждаю
 Директор КОУ
 «Адаптивная школа-детский сад №76»

М.В.Лобченко

основное 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4.8	5.2	22.8	156.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	554	16.7	20.5	69.6	528.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Морская капуста	80	0.7	0.2	2.4	13.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	860	27.9	24.8	113.4	788.7
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Полдник	310	15.2	17.4	33.2	349.4
	Итого за день	1924	60.4	62.7	249.2	1800.8

	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1т	Запеканка из творога	140	27.7	10	20.2	281.2
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	202	0.3	0.1	7.4	31.5
Пром.	Батон нарезной	38	2.9	1.1	19.5	99.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1.1	1.3	8.3	49.1
	Итого за Завтрак	500	32.4	16.4	65.8	539.7
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй завтрак	200	6.8	5	11	116.2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3

54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	910	36.3	28.4	95.7	782.7
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Полдник	320	3.7	1.6	56.2	254.3
	Итого за день	1930	79.2	51.4	228.7	1692.9

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	553	17.5	20.7	68	527.7
	Второй завтрак					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за Второй завтрак	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	900	41.5	19.1	99	733.6
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	5.8	8.5	106.6
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
	Итого за Полдник	330	9.3	7.9	56.1	331.9
	Итого за день	1983	74.1	54.1	231.3	1706.8

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	583	14.2	13.7	81.7	506.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4

	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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	910	40.1	32.2	109.1	886.2
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Итого за Полдник	300	5.2	4.9	45.1	244
	Итого за день	1993	60.1	50.8	268.9	1770.7

Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.6
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Итого за Завтрак		588	20.7	29.1	45.7	527
Второй завтрак						
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Итого за Второй завтрак		200	6.8	5	11	116.2
Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20.9	13.6	18.7	281.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Сельдь среднесоленая	80	13.6	6.8	0	115.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		930	50.7	35.5	116.5	988.7
Полдник						
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
Итого за Полдник		300	10	7	49.9	301.4
Итого за день		2018	88.2	76.6	223.1	1933.3

основное 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	6	0	4.4	0.1	39.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2.6	3.2	0	39.4
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	180	6.5	8.4	30.7	224.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	537	16.4	20.5	72.4	538.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	900	31.3	29.7	95.9	775.3
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	60	9.9	12.4	18	222.8
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Полдник	310	15.2	17.4	33.2	349.4
	Итого за день	1947	63.5	67.6	234.5	1797.4

Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1т	Запеканка из творога	142	28.1	10.1	20.5	285.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1.1	1.3	8.3	49.1
Итого за Завтрак		502	32.7	16.5	65	538.9
Второй завтрак						
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Итого за Второй завтрак		200	6.8	5	11	116.2
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
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		910	38.9	30	103.6	839.4
Полдник						
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Полдник		320	3.7	1.6	56.2	254.3
Итого за день		1932	82.1	53.1	235.8	1748.8

	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
53-19з	Масло сливочное (порциями)	6	0	4.4	0.1	39.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	180	6.1	6.7	22.2	173.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	548	18.3	19.8	68.6	525.2
	Второй завтрак					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Итого за Второй завтрак	200	5.8	6.4	8.2	113.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
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	840	42.3	33.7	96.9	860.2
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	5.8	8.5	106.6
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
	Итого за Полдник	330	9.3	7.9	56.1	331.9
	Итого за день	1918	75.7	67.8	229.8	1830.9

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	6	0	4.4	0.1	39.7
54-1о	Омлет натуральный	160	13.5	19.2	3.5	240.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	506	19.6	26.4	53.8	530.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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	870	41.2	39.8	100.1	923.2
	Полдник					
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	Итого за Полдник	300	5.2	4.9	45.1	244
	Итого за день	1876	66.6	71.1	232	1831.9

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	563	11	13	77.1	468.2
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй завтрак	200	6.8	5	11	116.2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макаронаты отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	910	37.3	35.3	125.1	968
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
	Итого за Полдник	300	10	7	49.9	301.4
	Итого за день	1973	65.1	60.3	263.1	1853.8