



Менюготавливаемых блюд для детей с ограниченными возможностями здоровья
Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200 | 8,16 | 10,24 | 33,84 | 260 | 182 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,6 | 52 | 194 |
| итого за завтрак: | | 400 | 8,16 | 10,24 | 47,44 | 312 | |
| обед | Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной | 100 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 7 |
| | Суп картофельный с крупой на мясококном бульоне | 250 | 2 | 1,93 | 14,5 | 85 | 61 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 17,17 | 18,33 | 3,5 | 247,5 | 373 |
| | Каша гречневая | 200 | 10,9 | 7,02 | 44,94 | 290,9 | 175 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| итого за обед: | | 900 | 36,39 | 34,96 | 117,45 | 934,17 | |
| Итого за день: | | 1300 | 44,55 | 45,2 | 164,89 | 1246,17 | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная "Дружба" | 200 | 6,32 | 8,96 | 34,08 | 241,6 | 46 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 56 |
| итого за завтрак: | | 400 | 6,42 | 8,96 | 47,88 | 295,6 | |
| обед | Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной | 100 | 1,17 | 6,67 | 11 | 106,67 | 16 |
| | Суп гороховый на мясококном бульоне | 250 | 7,1 | 2,55 | 23,45 | 139,85 | 8 |
| | Плов с курицей | 200 | 16,94 | 10,46 | 35,74 | 305,34 | 65 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| | итого за обед: | | 800 | 29,88 | 20,27 | 119,79 | 771,86 |
| Итого за день: | | 1200 | 36,3 | 29,23 | 167,67 | 1067,46 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 200 | 17,74 | 26 | 3,06 | 317,34 | 209 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,6 | 52 | 194 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | |
| итого за завтрак: | | 440 | 20,98 | 26,4 | 36,18 | 466,14 | |
| обед | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 | 25 |
| | Борщ на мясококном бульоне | 250 | 2,33 | 8,25 | 13,58 | 137,5 | 54 |
| | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 100 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 112,5 | 55 |
| | Картофель отварной с маслом | 180 | 3,53 | 5 | 25,04 | 162 | 129 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| итого за обед: | | 880 | 26,38 | 23,29 | 101,37 | 721 | |
| Итого за день: | | 1320 | 47,36 | 49,69 | 137,55 | 1187,14 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 200 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 173 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,6 | 52 | 194 |
| итого за завтрак: | | 400 | 8,16 | 9,84 | 49,2 | 316 | |
| обед | Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной | 100 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 7 |
| | Щи из свежей капусты на мясококном бульоне | 250 | 1,75 | 4,88 | 8,48 | 84,75 | 67 |
| | Котлета из говядины | 100 | 11,44 | 12,42 | 8,11 | 194,51 | 10 |
| | Гороховая каша | 200 | 19,04 | 7,34 | 44,74 | 324,64 | 201 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| итого за обед: | | 900 | 38,55 | 32,32 | 115,84 | 914,67 | |
| Итого за день: | | 1300 | 46,71 | 42,16 | 165,04 | 1230,67 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная вязкая | 200 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 | 177 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Завтрак | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 56 |
| | | 400 | 7,86 | 10 | 57,32 | 350 | |
| итого за завтрак: | | | | | | | |
| обед | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 | 25 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,7 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 113 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,64 | 21,1 | 15,1 | 344,54 | 11 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| итого за обед: | | 800 | 32,51 | 30,04 | 91,93 | 764,79 | |
| Итого за день: | | 1200 | 40,37 | 40,04 | 149,25 | 1114,79 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 200 | 6,32 | 8,96 | 34,08 | 241,6 | 46 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,6 | 52 | 194 |
| итого за завтрак: | | 400 | 6,32 | 8,96 | 47,68 | 293,6 | |
| Обед | Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной | 100 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 7 |
| | Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне | 250 | 2 | 1,93 | 14,5 | 85 | 61 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 17,17 | 18,33 | 3,5 | 247,5 | 373 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,68 | 1,1 | 41,52 | 206,8 | 204 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| итого за обед: | | 900 | 33,17 | 29,04 | 114,03 | 850,07 | |
| Итого за день: | | 1300 | 39,49 | 38 | 161,71 | 1143,67 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 200 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 173 |
| | Какао на молоке | 200 | 3,6 | 2,66 | 13,2 | 93,34 | 274 |
| итого за завтрак: | | 400 | 11,76 | 12,5 | 48,8 | 357,34 | |
| Обед | Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной | 100 | 1,17 | 6,67 | 11 | 106,67 | 16 |
| | Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне | 250 | 1,75 | 4,88 | 8,48 | 84,75 | 67 |
| | Плов с курицей | 200 | 16,94 | 10,46 | 35,74 | 305,34 | 65 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| итого за обед: | | 800 | 24,53 | 22,6 | 104,82 | 716,76 | |
| Итого за день: | | 1200 | 36,29 | 35,1 | 153,62 | 1074,1 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная вязкая | 200 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 | 177 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,6 | 52 | 194 |
| итого за завтрак: | | 400 | 7,76 | 10 | 57,12 | 348 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 | 25 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 2,2 | 2,95 | 14,7 | 114,25 | 66 |
| | Тефтели мясные (2-й вариант) | 100 | 6,82 | 7,83 | 8,62 | 132,5 | 94 |
| | Капуста тушеная | 200 | 4,34 | 6,52 | 18,86 | 151,3 | 134 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| итого за обед: | | 900 | 19,53 | 23,39 | 100,18 | 707,05 | |
| Итого за день: | | 1300 | 27,29 | 33,39 | 157,3 | 1055,05 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200 | 8,16 | 10,24 | 33,84 | 260 | 182 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,6 | 52 | 194 |
| итого за завтрак: | | 400 | 8,16 | 10,24 | 47,44 | 312 | |
| Обед | Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной | 100 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 7 |
| | Борщ на мясокостном бульоне | 250 | 2,33 | 8,25 | 13,58 | 137,5 | 54 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,64 | 21,1 | 15,1 | 344,54 | 11 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| итого за обед: | | 800 | 32,29 | 37,03 | 83,19 | 792,81 | |
| Итого за день: | | 1200 | 40,45 | 47,27 | 130,63 | 1104,81 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 200 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 173 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 56 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| итого за завтрак: | | 400 | 8,26 | 9,84 | 49,4 | 318 | |
| Обед | Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной | 100 | 1,17 | 6,67 | 11 | 106,67 | 16 |
| | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 250 | 7,1 | 2,55 | 23,45 | 139,85 | 8 |
| | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14,1 | 2,8 | 8,6 | 115,9 | 94 |
| | Рис отварной | 200 | 4,86 | 7,16 | 48,92 | 279,6 | 304 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,04 | 27,5 | 110 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| итого за обед: | | 900 | 31,9 | 19,77 | 141,57 | 862,02 | |
| Итого за день: | | 1300 | 40,16 | 29,61 | 190,97 | 1180,02 | |
| | Среднее значение за период: завтрак | 404 | 9,384 | 11,698 | 48,846 | 336,868 | |
| | Среднее значение за период: обед | 858 | 30,513 | 27,271 | 109,017 | 803,52 | |
| | Среднее значение за период: за 10 дней | 1262 | 39,897 | 38,969 | 157,863 | 1140,388 | |