

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	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Суп картофельный с крупой на мясокостном	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:		620	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 мясокостном 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:		1420	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	маслом	100	1,5	5,5	8,4	89	25
	Борщ на мясокостном 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
	Кисель	200	1,4	0	29	122	291
	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	26,78	23,25	102,87	733	
Итого за день:		1320	47,76	49,65	139,05	1199,14	
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	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Щи из свежей капусты на мясокостном 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
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
итого за завтрак:		400	7,86	10	57,32	350	
обед	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	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Суп картофельный с крупой на мясокостном	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	Омлет натуральный	200	17,74	26	3,06	317,34	209
	Какао на молоке	200	3,6	2,66	13,2	93,34	274
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
итого за завтрак:		690	24,58	29,06	35,78	507,48	
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:		1490	49,11	51,66	140,6	1224,24	
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	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	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	455	10,666	13,354	47,544	351,882	
	Среднее значение за период: обед	858	30,553	27,267	109,167	804,72	
	Среднее значение за период: за 10 дней	1313	41,219	40,621	156,711	1156,602	