

Менюготавливаемых блюд для детей с ограниченными возможностями здоровья
Возрастная категория: 7-11 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	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Суп картофельный с крупой на мясокостном	200	1,6	1,54	11,6	68	61
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	222,75	373
	Каша гречневая	150	8,18	5,27	33,71	218,18	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:		750	30,89	28,15	101,01	783,39	
Итого за день:		1150	39,05	38,39	148,45	1095,39	
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:		500	6,42	8,96	47,88	295,6	
обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,7	4	6,6	64	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	5,68	2,04	18,76	111,88	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:		710	27,99	17,09	110,7	701,22	
Итого за день:		1210	34,41	26,05	158,58	996,82	
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	60	0,9	3,3	5,04	53,4	25
	Борщ на мясокостном бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110	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:		790	25,71	19,4	96,79	669,9	
Итого за день:		1230	46,69	45,8	132,97	1136,04	
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	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	1,4	3,9	6,78	67,8	67
	Котлета из говядины	100	11,44	12,42	8,11	194,51	10
	Гороховая каша	150	14,28	5,51	33,56	243,48	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:		760	32,78	26,67	101	780,25	
Итого за день:		1160	40,94	36,51	150,2	1096,25	
День 5							
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	60	0,9	3,3	5,04	53,4	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	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:		710	31,37	27,27	84,8	706,94	
Итого за день:		1110	39,13	37,27	141,92	1054,94	
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	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Суп картофельный с крупой на мясокостном	200	1,6	1,54	11,6	68	61
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	222,75	373
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	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:		750	28,47	23,71	98,44	720,31	
Итого за день:		1150	34,79	32,67	146,12	1013,91	
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:		500	24,58	29,06	35,78	507,48	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,7	4	6,6	64	16
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	1,4	3,9	6,78	67,8	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:		710	23,71	18,95	98,72	657,14	
Итого за день:		1210	48,29	48,01	134,5	1164,62	
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	60	0,9	3,3	5,04	53,4	25
	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	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:		810	18,49	20,6	93,88	632,6	
Итого за день:		1210	26,25	30,6	151	980,6	
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	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Борщ на мясокостном бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110	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:		710	31,16	32,54	78,51	729	
Итого за день:		1110	39,32	42,78	125,95	1041	
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	60	0,7	4	6,6	64	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	5,68	2,04	18,76	111,88	8
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	94
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	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:		760	28,8	14,8	120,25	721,48	
Итого за день:		1160	37,06	24,64	169,65	1039,48	
	<u>Среднее значение за период: завтрак</u>	<u>424</u>	<u>10,656</u>	<u>13,354</u>	<u>47,524</u>	<u>351,682</u>	
	<u>Среднее значение за период: обед</u>	<u>746</u>	<u>27,937</u>	<u>22,918</u>	<u>98,41</u>	<u>710,223</u>	
	<u>Среднее значение за период: за 10 дней</u>	<u>1170</u>	<u>38,593</u>	<u>36,272</u>	<u>145,934</u>	<u>1061,905</u>	