

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
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
итого за завтрак:		430	10.59	10.54	62.08	384.6	
обед	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	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
итого за обед:		560	33.48	26.05	102.46	780.4	
Итого за день:		990	44.07	36.59	164.54	1165	
День 2							
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	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	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
	итого за обед:		460	29.05	21.8	69.12	586.54
Итого за день:		860	36.81	31.8	126.24	934.54	
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	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
итого за завтрак:		430	20.17	26.3	31.3	441.94	
обед	Котлета рыбная (минтай)	100	14.1	2.8	8.6	115.9	94
	Картофель отварной с маслом	200	3.92	5.56	27.82	180	129
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
итого за обед:		560	23.43	9.06	90.44	537.9	
Итого за день:		990	43.6	35.36	121.74	979.84	
День 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6.32	8.96	34.08	241.6	46
	Напиток с витаминами "Витюшка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
итого за завтрак:		430	8.75	9.26	67.72	394.2	
обед	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	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
итого за обед:		560	35.89	20.46	106.87	761.15	
Итого за день:		990	44.64	29.72	174.59	1155.35	
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	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.3	54-11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
итого за обед:		460	20.71	15.4	92.62	590.3	
Итого за день:		860	28.47	25.4	149.74	938.3	
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

	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
итого за завтрак:		430	8.75	9.26	62.32	366.2	
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2.33	8.25	13.58	137.5	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
итого за обед:		510	7.74	8.95	67.6	379.5	
Итого за день:		940	16.49	18.21	129.92	745.7	
День 7							
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:		630	8.16	10.24	47.44	312	
	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	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
итого за обед:		460	29.05	21.8	69.12	586.54	
Итого за день:		1090	37.21	32.04	116.56	898.54	
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	Котлета куриная	100	16.7	4.1	5.2	124.5	110
	Каша гречневая	200	10.9	7.02	44.94	290.9	175
	Напиток с витаминами "Витощка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
итого за обед:		560	32.01	11.78	95.66	627.4	
Итого за день:		960	39.77	21.78	152.78	975.4	
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
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
итого за завтрак:		430	10.59	10.54	62.08	384.6	
Обед	Котлета рыбная (минтай)	100	14.1	2.8	8.6	115.9	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	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
итого за обед:		560	23.85	10.02	81.48	509.2	
Итого за день:		990	34.44	20.56	143.56	893.8	
День 10							
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	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.3	54-11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
итого за обед:		460	20.71	15.4	92.62	590.3	
Итого за день:		860	28.47	25.4	149.74	938.3	
	Среднее значение за период: завтрак	438	9.805	11.614	56.142	367.554	
	Среднее значение за период: обед	515	25.592	16.072	86.799	594.923	
	Среднее значение за период: за 10 дней	953	35.397	27.686	142.941	962.477	