



**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
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,16</b>	<b>10,24</b>	<b>52,84</b>	<b>340</b>	
обед	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>510</b>	<b>7,74</b>	<b>8,95</b>	<b>67,6</b>	<b>379,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>910</b>	<b>15,9</b>	<b>19,19</b>	<b>120,44</b>	<b>719,5</b>	
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
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>7,76</b>	<b>10</b>	<b>57,12</b>	<b>348</b>	
обед	Жаркое по-домашнему	200	21	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>460</b>	<b>26,41</b>	<b>21,8</b>	<b>69,12</b>	<b>586,54</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>860</b>	<b>34,17</b>	<b>31,8</b>	<b>126,24</b>	<b>934,54</b>	
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	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>20,17</b>	<b>26,3</b>	<b>31,3</b>	<b>441,94</b>	
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,1	2,8	8,6	115,9	94

обед	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>19,85</b>	<b>10,02</b>	<b>81,48</b>	<b>509,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>990</b>	<b>40,02</b>	<b>36,32</b>	<b>112,78</b>	<b>951,14</b>	
День 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	8,96	34,08	241,6	46
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>6,32</b>	<b>8,96</b>	<b>47,68</b>	<b>293,6</b>	
обед	Котлета рубленая из птицы	100	9,7	4,1	5,2	124,5	110
	Гороховая каша	200	6,85	6,34	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>21,96</b>	<b>11,14</b>	<b>103,96</b>	<b>691,14</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>960</b>	<b>28,28</b>	<b>20,1</b>	<b>151,64</b>	<b>984,74</b>	
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
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>7,76</b>	<b>10</b>	<b>57,12</b>	<b>348</b>	
обед	Плов из отварной говядины	200	14,8	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>460</b>	<b>20,21</b>	<b>15,4</b>	<b>92,62</b>	<b>590,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>860</b>	<b>27,97</b>	<b>25,4</b>	<b>149,74</b>	<b>938,3</b>	
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
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>6,32</b>	<b>8,96</b>	<b>47,68</b>	<b>293,6</b>	
Обед	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>510</b>	<b>7,74</b>	<b>8,95</b>	<b>67,6</b>	<b>379,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>910</b>	<b>14,06</b>	<b>17,91</b>	<b>115,28</b>	<b>673,1</b>	

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
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,16</b>	<b>10,24</b>	<b>47,44</b>	<b>312</b>	
Обед	Жаркое по-домашнему	200	21	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>460</b>	<b>26,41</b>	<b>21,8</b>	<b>69,12</b>	<b>586,54</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>860</b>	<b>34,57</b>	<b>32,04</b>	<b>116,56</b>	<b>898,54</b>	
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
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>7,76</b>	<b>10</b>	<b>57,12</b>	<b>348</b>	
Обед	Котлета рубленая из птицы	100	9,7	4,1	5,2	124,5	110
	Каша гречневая	200	8,78	7,02	44,94	290,9	175
	Напиток с витаминами "Витошка" 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	
	<b>итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>22,89</b>	<b>11,78</b>	<b>95,66</b>	<b>627,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>960</b>	<b>30,65</b>	<b>21,78</b>	<b>152,78</b>	<b>975,4</b>	
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
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,16</b>	<b>10,24</b>	<b>47,44</b>	<b>312</b>	
Обед	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,8	3,95	4,75	112,5	55
	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	
<b>итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>19,13</b>	<b>10,21</b>	<b>86,59</b>	<b>534,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>960</b>	<b>27,29</b>	<b>20,45</b>	<b>134,03</b>	<b>846,5</b>	
День 10							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	8,96	34,08	241,6	46
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>6,32</b>	<b>8,96</b>	<b>47,68</b>	<b>293,6</b>	
<b>итого за завтрак:</b>	Котлета из говядины	100	11,44	12,42	8,11	194,51	10

Обед	Гороховая каша	200	6,85	6,34	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	
	<b>итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>23,7</b>	<b>19,46</b>	<b>106,87</b>	<b>761,15</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>960</b>	<b>30,02</b>	<b>28,42</b>	<b>154,55</b>	<b>1054,75</b>		
	<u>Среднее значение за период: завтрак</u>	<u>403</u>	<u>8,689</u>	<u>11,39</u>	<u>49,342</u>	<u>333,074</u>	
	<u>Среднее значение за период: обед</u>	<u>520</u>	<u>19,604</u>	<u>13,951</u>	<u>84,062</u>	<u>564,577</u>	
	<u>Среднее значение за период: за 10 дней</u>	<u>923</u>	<u>28,293</u>	<u>25,341</u>	<u>133,404</u>	<u>897,651</u>	