



Десятидневное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья на осенне-зимний сезон



Наименований блюд	асса порц	Витамины (мг)										Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Э.Ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
День: понедельник															
Завтрак 8.45 - 9.30															
366.01 Сыр твердый порциями	10	3	3	0	36	0	0,07	21	0	100	60	5,5			
608.02 каша молочная "Артек" жидкая	200/5	9	7	38	248	0.16	1,3	40	0	137,4	0,67	38			
57 Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0			
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2			
итого:		15,1	10,03	66,1	413	0,06	1,37	61	0	246,8	95,47	56,7			
Обед 12.30-13.30															
16 Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,7	14,8	112	0,17	3,68	0	0	22,66	90,76	26,07			
69 Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140	0,04	0,34	3,11	0	3,13	22,54	89,21			
36 Картофельное пюре с м/с сливочн	200/7	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	57,4	0	47,56	115,9	38,07			
196 Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,5	45,68			
Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	16,1	60,9	23,1			
итого:		24,95	18	125,55	773	0,52	18,74	60,51	5,88	179,8	420,27	152,45			
Всего:		40,05	28,03	191,65	1186	0,58	20,11	121,51	5,88	426,6	515,74	209,15			
День: вторник															
Завтрак 8.45 – 9.30	выход	Б	Ж	У	Э.Ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
122 Каша манная молочная жидкая	200/5	6	8,2	29,3	215	0,09	1,38	41,2	0	125,4	123,25	18,29			
189 Кофейный напиток на молоке	200/15	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	18	0,1	106	78,3	12,18			
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2			
178 Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	0,06	0,1	3,6	0,62	29,19	47,65	8,32			
итого:		16,7	12,4	92,2	553	0,24	2	62,8	0,72	269,8	284	51,99			
Обед 12.30-13.30															
34 Борщ с капуст и картоф со см/термо	250/10	1,9	5,5	12	105	0,05	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97			
71 Рыба тушеная в томате с овощ	60/30	13,4	6,1	2,8	119	0,08	0,64	9,72	1,1	14,68	90,95	20,12			
133 Рис припущенный	150/8	5,5	6,7	25,3	184	0,11	0,16	46,4	0,21	94,01	120,32	32,07			

209	Кисель п/ягодный	200/10	0	0	10	119	0	0	0	0	0	0,2	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	0	16,1	60,9	23,1
	Фрукты-	110	1	1	15	71	0,05	15	0	0	0	24	16,5	13,5
	Итого:		27,05	19,3	98,35	762	0,4	23,75	82,82	1,57	186	336,77	109,76	
	Всего:		43,75	31,7	190,55	1315	0,64	25,75	145,62	2,29	455,8	620,77	161,75	
	День: среда													
	Завтрак 8.45 - 9.30	Выход	б	ж	у	э.ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
15	Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,3	35	0,01	2,52	0	0,94	13,81	12,06	7,3	
134	Каша молочная «Дружба»	200/8	4,6	6,4	24,3	174	0,07	0,16	46,7	0,21	92,23	106,44	26,38	
192	Какао с молоком	200/20	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,6	101,09	26,97	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	
	Итого:		11,2	11,8	70,4	438	0,17	3,2	64,7	1,26	225,9	254,39	73,85	
	Обед 12.30-13.30													
35	Щи по – уральски со смет/т	250/8	2,6	6,5	8	103	0,05	9,01	30,24	0,39	43,47	54,86	23,82	
96	Птица отварная	50	10,7	9	0,2	124	0,03	0,41	22,75	0,33	8,82	75,89	8,99	
147	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,4	26,7	157	0,05	0	14,16	0,67	7,44	32,45	5,85	
65	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	119	0,01	80			12,22		3,23	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	16,1	60,9	23,1	
	Итого:		23,65	19,2	97,15	667	0,25	89,42	67,15	1,39	88,05	224,1	64,99	
	Всего:		34,85	31	167,55	1105	0,42	92,62	131,85	2,65	313,9	478,49	138,84	
	День: четверг													
	Завтрак 8.45 – 9.30	Выход	б	ж	у	э.ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
366.01	Сыр твердый порционно	10	3	3	0	36	0	0,07	21	0	100	60	5,5	
141	Плов с изюмом	200	3,6	14,7	40,3	308	0,05	1,32	0		16,5	79,81	32,2	
58	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	12,4	65	0,02	0,65			60,3		7	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	
	Итого:		11,2	19	71,7	503	0,13	2,04	21	0	186	174,61	57,9	
	Обед 12.30-13.30													
39	Суп картоф.с лапшой домашней	250	2,9	2,8	17,9	110	0,08	6,6	12,87	0,17	15,1	58,03	20,93	
30	Биточки паровые	50	14,5	12	12,8	262	0,07	0,06	3,11	1,71	41,72	168,14	33,19	
111	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131	0,085	10,6	9,56	2,88	37,49	72,1	33,7	
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,5	45,68	

	Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	16,1	60,9	23,1
	Фрукты	110	1	1	15	71	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5
	Итого:		28,95	23,4	133,45	909	0,435	33,06	25,54	7,51	205,3	439,17	170,1
	Всего:		40,15	42,4	205,15	1412	0,565	35,1	46,54	7,51	391,3	613,78	228
	День: пятница												
	Завтрак 8.45 - 9.30	Выход	Б	Ж	У	Э.ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
365	Масло сливочное	10	0	7	0	66	0	0	40	0	2,4	3	0
133	Каша пшениная молочная жидкая	200/5	7,3	9	33,7	245	0,15	0,21	61,87	0,27	125,4	160,43	42,77
186	чай с лимоном и сахаром	200/7	0,1	0	13,8	54	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2
	Итого:		10,4	16	66,5	459	0,21	1,33	101,87	0,28	139,8	199,57	56,7
	Обед 12.30-13.30												
246.14	Огурцы свежие	30				3	0,01	2,1			5,1	9	4,2
7	Рассольник ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19
27	Гуляш из говядины	32/25	8,9	8,4	1,5	117	0,02	0,17	0	0	5,61	134,36	10,91
146	Бобовые отварные	150	14,2	3,8	32,4	223	0,46	4,32	17,7	1,07	140,9	252,11	11,77
	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20	92	0,08	0,1			16		
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	16,1	60,9	23,1
	Итого:		30,85	18,1	102,85	725	0,76	13,4	44,4	1,36	206,9	524,75	73,17
	Всего:		41,25	34,1	169,35	1184	0,97	14,73	146,27	1,64	346,7	724,32	129,87

Неделя: вторая

	День: понедельник												
	Завтрак 8.45 - 9.30	Выход	Б	Ж	У	Э.ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
151	Макаронные изделия запеченные с сыром	200/8	7,8	13	26,1	255	0,04	0,04	62,4	0,87	124,9	101,56	12,07
189	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	18	0,1	106	78,3	12,18
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2
	Итого:		13,8	16,1	63	458	0,13	0,56	80,4	0,97	240,1	214,66	37,45
	Обед 12.30-13.30												
17	Свекольник	250/10	1,2	3,1	8,9	68	0,11	4,17	13,14	1,11	18,78	128,99	15,82
56	котлеты рыбные	50	7,4	5,7	6,4	107	0,05	0,07	4,49	2,5	20,85	75,06	14,15
132	Рис отварной	200/10	4,5	6,1	22	161	0,05	0,16	47,3	0,46	94,1	79,11	13,72

65	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	119	0,01	80			12,22		3,23
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	16,1	60,9	23,1
	Фрукты-	110	1	1	15	71	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5
	Итого:		20,05	16,2	114,55	690	0,38	99,4	64,93	4,07	186,1	360,56	83,52
	Всего:		33,85	32,3	177,55	1148	0,51	99,96	145,33	5,04	426,2	575,22	120,97
	День: вторник												
	Завтрак 8.45 - 9.30	Выход	Б	Ж	У	Э.ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
155	Запеканка из творога	150/20	27	19,5	34,6	424	0,08	0,56	115,56	0,65	276	321,61	39,88
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,6	101,09	26,97
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2
186	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17
	Итого:		37,3	26,9	100,3	798	0,2	1,09	147,92	1,3	408	492,43	85,22
	Обед 12.30-13.30												
33	Щи из свежей капусты с картоф	250/10	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75
96	Плов из птицы	250	14,2	17	26	317	0,06	1,11	22,75	0,33	16,6	75,89	31,6
	Сок натуральный яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	16,1	60,9	23,1
	Итого:		22,55	22,8	86,75	661	0,21	15,14	49,45	0,73	82,52	182,06	75,45
	Всего:		59,85	49,7	187,05	1459	0,41	16,23	197,37	2,03	490,5	674,49	160,67
	День: среда												
	Завтрак 8.45 – 9.30	Выход	Б	Ж	У	Э.ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
365	Масло сливочное	10	0	7	0	66	0	0	40	0	2,4	3	0
134	каша молочная "Дружба"	200/8	4,6	6,4	24,3	174	0,07	0,16	46,7	0,21	92,23	106,44	26,38
186	чай с лимоном и сахаром	200/7	0,1	0	13,8	54	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2
	Итого		7,7	13,4	57,1	388	0,13	1,28	86,7	0,22	106,7	145,58	40,31
	Обед 12.30-13.30												
5	Салат пестрый	40	0,4	2	3,9	35	0,01	1,6	0	0	10,46		6,14
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11
28	Жаркое по-домашнему	200	11,6	14	22,6	265	0,11	5,59		4,08	18,88	214	38,08
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,5	45,68
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	16,1	60,9	23,1
	Итого		26,35	20,3	120,65	779	0,51	15,09	17,7	7,14	147,8	440,15	151,11

	Всего:		34,05	33,7	177,75	1167	0,64	16,37	104,4	7,36	254,5	585,73	191,42
	День: четверг												
	Завтрак 8.45 - 9.30	Выход	Б	Ж	У	Э.ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
366.01	Сыр твердый порционно	10	3	3	0	36	0	0,07	21	0	100	60	5,5
23	Суп молочный с макарон.издел	200	6,7	6,6	19,5	164	0,07	0,96	0	0	198,3	248,44	90,32
189	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	18	0,1	106	78,3	12,18
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2
	Итого		15,7	12,7	56,4	403	0,16	1,55	39	0,1	413,5	421,54	121,2
	Обед 12.30-13.30												
246.14	Огурцы свежие	30				3	0,01	2,1			5,1	9	4,2
43	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115	0,03	6,01	9	2,44	28,69	51,33	12,88
66	Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140	0,04	0,34	1,3	3,13	22,54	89,21	19,53
105	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	0,04	19,8	0	2,06	61,56	47,72	23,56
209	Кисель п/ягодный	200/10	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	16,1	60,9	23,1
	Фрукты-	110	1	1	15	71	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5
	Итого		21,55	21,5	97,95	763	0,28	43,25	10,3	7,63	158,2	274,66	96,77
	Всего:		37,25	34,2	154,35	1166	0,44	44,8	49,3	7,73	571,6	696,2	217,97
	День: пятница												
	Завтрак 8.45 - 9.30	Выход	Б	Ж	У	Э.ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2	салат из моркови	40	0,4	2	6,2	43,7	0,01	1,67			8,28		11,4
120	Каша овсянная молочная жидкая	230/6	7,7	11,2	31,1	257	0,15	0,25	73,91	0,75	160,1	199	56,94
57	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2
	Итого		11,2	13,23	65,4	429,7	0,22	1,92	73,91	0,75	177,8	233,8	81,54
	Обед 12.30-13.30												
35	Щи по-уральски с крупой	250/10	2,2	5,7	6,7	89	0,04	7,51	26,7	0,33	37,49	46,59	19,97
129	Птица, тушенная с овощами	200	22,2	22,7	20,3	375	0,17	9,4	0	0	26,36	0	53,69
65	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	119	0,01	80			12,22		3,23
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0	33,25	164	0,11	0	0	0	16,1	60,9	23,1
	Итого		30,35	28,7	89,25	747	0,33	96,91	26,7	0,33	92,17	107,49	99,99
	Всего		41,55	41,93	154,65	1176,7	0,55	98,83	100,61	1,08	270	341,29	181,53