



Примерное десятидневное меню для детей возраста 12-18 лет ОВЗ

**Первая неделя**

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Понедельник завтрак</b>														
302	Каша рисовая	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
3	Бутерброд с маслом	30/10	143	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
Итого		550	691	15,7	22	81,1	0,08	1,95	0,21	3,13	362,4	415,14	117	2,49
<b>Обед</b>														
451	Котлета мясная	100	250	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Макаронь отварные	180	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
139	Суп картофельный с горохом	200/25	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
Пром	Витаминный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	30/20	170	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
	ИТОГО:	1085	1062	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
<b>Вторник Завтрак</b>														
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша «Дружба»	250	238	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16

	Хлеб пшеничный вит	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
	Груша свежая	150	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого		775	695	10,2	18,8	39,56	1,68	11,9	11,05	2,35	201,6	207,94	41,8	1,89
Обед														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	250	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	100/50	333	13,8	16,4	13,1	0,35	0,072	41,6	0,56	17,6	85,6	15,2	0,64
332/516	Пюре картофельное	180	177	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	880	950	26,2	25,4	67,1	0,698	0,672	301,627	3,84	120,1	464,6	62,4	8,02
Среда Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша пшенная	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Кофейный напиток	200	187	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
	Мандарины	100	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
Итого		680	654	16,27	26,5	38,6	0,139	0,95	0,17	1,03	260,9	296,44	46,2	2,59
Обед														
43	Салат Здоровье	100	88	1,7	3	3,6	0,04	15,9	92	0,4	46	55	15	0,8
124	Щи	250	184	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
413	Кура отварная	100	188	7,77	16,7	1,1	0,133	0	0	0,28	24,5	111,3	14	1,26
297	Греча отварная	180	303	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
689	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0

	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	1090	1057	21,22	25	151,87	0,303	28,3	290	4,03	204	334,5	128,2	3,29
<b>Четверг завтрак</b>														
302	Каша «Геркулес»	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Пром	Сок	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	169	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
Итого		710	638	11,5	17,8	69,1	0,1	0,95	0,17	2,75	156,4	287,14	104,2	1,49
<b>Обед</b>														
	Огурец порционно	100	88	4,96	19,01	6,31	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	250	165	3,3	3,44	11,66								
371	Рыба припущенная	100	193	13,95	0,9	0	0,08	0	16	0,24	37,6	144	34,4	0,72
520	Пюре картофельное	180	160	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
Пром	Киселек	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	890	834	23,71	28,51	46,71	0,593	72,1	141	6,81	337,6	392,5	108,6	4,81
<b>Пятница Завтрак</b>														
332/516	Макаронные отварные с сыром	180/20	187	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
	Хлеб пшеничный витамин	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33

	ный/рж													
693	Какао	200	19 0	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Груша	150	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого		580	53 3	14, 3	12, 5	101,5	0,3 3	0,4	24,0 2	3,3 8	123 ,25	314	43, 2	4,0 8
Обед														
431	Печень тушенная	100	25 6	18, 21	9,6 3	5,13	0,0 18	0	5,6	0,7 2	11, 2	120	19, 2	,96
520	Пюре картофельное	180	18 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
160	Суп молочный	200	11 8	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
884/88 5	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
	ИТОГО:	1140	96 0	24, 72	18, 07	112,9 7	0,4 18	42, 26	57,4 8	1,8 78	232 ,25	386 ,4	104 ,55	19, 31
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
181	Суп картофельный с рыбой	250	18 8	1,6	3,9 2	11,44	13, 98	4,5	8	0,1	35	88	32	11
	Сок	200	98	,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:	610	10 76	39, 31	64, 04	77,99	25, 43	11, 5	16,4 4	3,0 5	221 ,9	358 ,3	165 ,8	6,2 5
<b>Вторая неделя</b>														
<b>Понедельник Завтрак</b>														
20	Салат из свежих огурцов	100	88	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3

BRON №20	Каша манная	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/15	153	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Апельсин	180	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого		805	676	9,4	17,2	41,46	1,933	30,13	30,05	7,67	201,6	157,94	29,8	5,86
<b>Обед</b>														
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	250	182	4,7	6,3	24,4	4,6							
43	Салат «Здоровье»	100	88	11,8	9,2	33,72	0,62	0	0,6	0,17	66,2	222	39,2	4,15
Пром	Напиток витаминный	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Груша свежая	200	96	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	<b>ИТОГО:</b>	850	655	26,3	19,2	132,74	,0843	160	276,6	3,64	235,2	596,5	129,4	10,44
<b>Вторник Завтрак</b>														
BRON №20	Каша пшеничная	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15	183	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с молоком	200	127	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарин	100	88	1,8	0,5	16,2	0,1							
Итого		725	659	13,3	12,1	74,8	0,093	2,35	0,17	2,85	197,4	244,14	60,2	4,53
<b>Обед</b>														
BRON №20	Салат из разных овощей	100	74	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
139	Суп картофельный с горохом	250	216	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
366	Запеканк	200/	32	10,	11,	25,6	0,6	0,3	28,7	1,1	141	229	28,	0,6

	а творожна я	30	8	3	7		3	8	5	3	,25		75	
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,0 1	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб пшеничн ый вита/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:	840	85 2	15, 29	28, 78	63,67	0,7 13	16	320	1,1 6	290 ,15	332 ,5	84, 95	3,3 3
Среда														
160	Суп молочны й	250	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничн ый вита/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
3	Бутербро д с сыром	30/1 5	16 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,2 7	20	19	2,3 5	0	0	0	0
	Яблоко	150	94	0,6	-	16,9	15							
Итого		675	60 6	14, 3	12, 1	72,82	0,9 8	20, 35	19,1 7	5,1	190 ,4	237 ,14	56, 2	3,1 3
Обед														
500	Биточек из кури	100	19 4	14, 5	13, 4	7,1	0,0 64	0,6 4	32	1,4 4	46, 4	86, 4	24	1,4 4
520	Пюре картофел ьное	180	18 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	,15	40, 5	84	30	1,0 5
20	Салат из свежих огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
693	Кофейны й напиток с молоком	200	19 0	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничн ый витами нный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:	640	79 5	32, 89	27, 87	100,1 3	0,9 42	6,5 9	50	3,2 7	140 ,4	309 ,65	71, 7	3,2 4
Четверг														
43	Салат «Здоровь е»	100	74	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
366	Запеканк а творожна я	200/ 30	32 8	10, 3	11, 7	25,6	0,6 3	0,3 8	28,7 5	1,1 3	141 ,25	229	28, 75	0,6

	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
Итого		580	567	8,59	23,38	28,07	36,05	36,05	294	1,45	253,4	169,14	62,2	3,07
Обед														
451	Биточек мясной	100	268	9,63	8,86	6,74	0,056	0,4	0,048	0,24	20,72	99,12	18,08	0,56
332/516	Макаронны отварные	180	187	3,5	4,1	23,5	0,255	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
110	Борщ	250	165	3,3	3,44	11,66								
Пром	Кисель	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:	690	848	18,23	13,36	75,34	5,47	47,1	16	3,047	110	321,7	72,66	6,52
Пятница														
413	Кура припущенная	100	218	7,77	16,77	1,1	0,133	0	0	0,28	24,5	111,3	14	1,26
520	Пюре картофельное	180	180	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с маслом	30/15/10	193	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого		565	755	18,67	29,86	63,2	0,326	7,9	9,17	1,28	242,4	337,44	68,2	15,49
Обед														
	Огурец порционно	100	88	0,48	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Суфле «Рыбка»	200	346	11,7	9,57	0,9								
124	Щи	250	195	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/885	Чай с сахаром	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4

	и лимоном													
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Сыр	20	80	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:	830	91 7	15, 29	19, 38	22,75	0,1 27	8,3 4	57,7 6	1,8 1	306 ,54	317 ,44	37, 23	3,9 4