

Меню приготавливаемых блюд для детей ОВЗ 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,20	0,12	2,28	14,4	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	9,85	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,67	29,04	144,9	291
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,05	19,64	69,7	564,76	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Помидор свежий(или соленый) в нарезке	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	34,78	40,33	100,35	907,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	53,83	59,97	170,05	1472,24	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8	48
	Кнели рыбные припущенные	90	9,90	5,80	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	2,20	11,13	20,67	189,7	174
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,08	17,51	67,53	472,5	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,80	12,70	8,70	204	389
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	33,75	32,37	132,28	956,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	50,83	49,88	199,81	1429,01	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	9,50	8,54	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	160	2,80	6,65	26,82	203,4	255
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Напиток кофейный с молоком	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,4	18,36	73,79	581,87
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	36,61	30,64	122,15	911,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	55,01	49	195,94	1493,45	

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	30,20	299	370
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	19,12	18,03	79,94	558,6	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Помидор свежий(или соленый) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	107
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	26,74	27,96	79,63	680,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	45,86	45,99	159,57	1238,82	
День 5							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,22	19,35	67,10	558,76	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	41,13	31,95	122,18	942,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	60,35	51,3	189,28	1501,46	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	60	0,66	0,12	2,28	14,4	107
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая вязкая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,06	18,74	77,84	584,65	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	32,03	33,14	86,47	766,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	51,09	51,88	164,31	1350,74	

День 7							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	11,04	11,75	12,87	257,4	381
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	118	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,87	19,23	72,9	579,4	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	38,82	38,93	115,21	969,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	57,69	58,16	188,11	1548,48	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Птица отварная	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404
	Макаронные изделия отварные	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	8,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,71	19,22	82,79	536,42	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,11	22,63	74,54	603,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	43,82	41,85	157,33	1140,12	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	13,90	14,30	23,00	262	317
	Молоко гущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Чай с сахаром	200	0,10	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	19,18	19,39	81,78	559,9	
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173 1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,18	28,53	98,07	767,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	48,36	47,92	179,85	1327,25	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	11,02	12,75	11,87	157,4	381
	Рис отварной с овощами	150	3,71	3,67	31,42	210,54	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,23	19,24	82,39	581,54	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	34,96	31,82	137,24	785,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	54,19	51,06	219,63	1366,56	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		13455	521,03	507,01	1823,88	13868,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1345,5	60,84	54,42	185,66	1433,97	