

Примерное 2-х недельное перспективное меню для детей с ОВЗ от 12 до 18 лет

Дни недели	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки г.	Жиры г.	Угле-воды г.	Энерг. ценн. ккал.
<b>1 неделя</b>						
ПН.	Завтрак: - Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						609
	Обед: салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
	Каша манная молочная вязкая	200/5	7,5	10,2	36,7	268
	Сосиски отварные	100/5	9,9	20,8	0,8	230
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						905
ВТ.	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						684
	Обед: Суп картофельный с горохом	300	8,1	5,0	23,4	172
	Котлеты	100	14,5	12	12,8	218
	Макароны отварные	200	13	21,1	43,5	421
	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						1118
СР.	Завтрак: Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						655
	Обед: салат из свеклы	100	1,3	7,4	6,0	95
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,9	8,9	43,9	303
	Гуашь	75/50	20,2	18,7	2,8	260
	Кисель	200	0,0	0,0	9,98	119
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						973
ЧТ.	Завтрак: - Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						709
	Обед: Рассольник ленинградский	200	2,8	6,5	18,8	148

	Тефтели из говядины	200	24,4	34,6	27,4	518
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	11	11,4	44,4	326
	Компот с курагой	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29.8	136
						<b>1199</b>
<b>ПТ.</b>	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>684</b>
	Обед:-салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89
	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,5	10,2	36,7	268
	Котлеты	120	17,4	14,3	15,4	262
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29.8	136
						<b>926</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>ПН.</b>	Завтрак: Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>655</b>
	Обед:-винегрет овощной	100	1,4	2,3	7,7	57
	Каша пшенная молочная вязкая	250/5	9,1	11,2	42,1	307
	Котлеты	120	17,4	14,3	15,4	262
	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29.8	136
						<b>922</b>
<b>ВТ.</b>	Завтрак: - Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>709</b>
	Обед:-Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,3	6,3	14,3	122
	Фрикадельки мясные	75	9,6	7,1	7,7	134
	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
	Компот с курагой	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29.8	136
						<b>749</b>
<b>СР.</b>	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>684</b>
	Обед: Плов из говядины	250	18,2	18,9	44,7	425
	Кисель	200	0,0	0,0	9.98	119
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29.8	136
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
						<b>742</b>
<b>ЧТ.</b>	Завтрак: Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60

					<b>655</b>	
	Икра из вареных овощей	50	1,7	5,8	8,2	92
	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,5	10,2	36,7	268
	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>987</b>
<b>ПТ.</b>	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>684</b>
	Обед:-Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
	Рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335
	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>790</b>