



**Примерное 2-х недельное перспективное меню для детей с ОВЗ от 7 до 11 лет**

Дни недели	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки г.	Жиры г.	Угле-вод ы г.	Энергетическая ценность, ккал.
<b>1 неделя</b>						
<b>ПН.</b>	Завтрак: - Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>680</b>
	Обед:-салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80
	Каша манная молочная вязкая	150/5	6	8,2	29,3	215
	Сосиски отварные	85/4	8,4	17,6	0,7	195
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						<b>197</b>
	ВТ. Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>655</b>
	Обед: Суп картофельный с горохом	250	6,7	4,2	19,5	144
	Котлеты	100	14,5	12	12,8	218
	Макароны отварные	150	7,3	5,6	44,5	262
	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						<b>931</b>
<b>СР.</b>	Завтрак: Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>626</b>
	Обед:-салат из свеклы	50	1,0	5,9	4,8	76
	Каша гречневая рассыпчатая	130	9,5	7,7	38,2	264
	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187
	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
						<b>842</b>
<b>ЧТ.</b>	Завтрак: - Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>680</b>
	Обед: Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126

	Тефтели из говядины	150	18,3	26	20,7	390
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	10,2	10,5	40,8	299
	Компот с курагой	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						<b>1112</b>
<b>ПТ.</b>	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>655</b>
	Обед:-салат витаминный	50	1,2	3,6	8,6	71
	Каша рисовая молочная вязкая	150	6,0	8,2	29,3	215
	Котлеты	100	14,5	12	12,8	218
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						<b>811</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	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>626</b>
	Обед:-винегрет овощной	50	1,1	1,9	6,1	46
	Каша пшеничная молочная вязкая	150/5	4,4	6,9	23,9	180
	Котлеты	50	8,0	7,2	8,0	131
	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
						<b>968</b>
<b>ВТ.</b>	Завтрак: - Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						<b>680</b>
	Обед:-Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105
	Фрикадельки мясные	50	6,6	4,7	5,2	90
	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,2	140
	Компот с курагой	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						<b>642</b>
<b>СР.</b>	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	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>984</b>
<b>ЧТ.</b>	Завтрак: Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181

	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	150/5	6,0	8,2	29,3	215
	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187
	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>861</b>
<b>ПТ.</b>	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	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	50	1,5	3,6	7,4	67
	Рагу овощное с мясом	150/50	17,4	18,9	14,9	299
	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
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
						<b>733</b>