

10 - дневное меню
для детей с ОВЗ 12 лет и старше
на осеннее - зимний сезон

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	19,1	1,8	9,4	130
№ 183	Каша гречневая вязкая с маслом	250/7	4,55	7,88	46,57	257
№ 283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№ 368	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	43
№ 147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		707	28,65	10,28	102,07	595
Обед						
№ 63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	7,9	3,7	31,5	202
№ 178	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8	6,7	50,4	299
№ 306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
№ 26	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	3,2	0,4	18,4	88
147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		882	23,1	11,3	147,8	795

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 127	Фрикадельки из птицы	100/6	11,7	13,2	6,9	193
177	Каша рисовая	250/7	10,9	11,3	44,5	325
№ 295	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	121



Исход. № 1064
Исход. № 1064

147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак						
Обед		613	27,1	25,1	110,1	769
№67	Суп из овощей	300	1,8	4,2	10,7	88
№98	Котлеты или биточки мясные	100/40	16,2	14,5	13,9	252
212	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	3,2	0,4	18,4	88
№147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед						
		968	33,4	26,8	127,8	888

День: среда

Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№103	Фрикадельки мясные	100/40	11,3	9,3	8,2	162
№185	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	7,2	7,2	36,8	242
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
№ 147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак						
Обед		647	22,5	17	92,5	610
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
№66	Суп-лапша домашняя	300	2,6	4,3	11,6	96
№150	Рагу из овощей	200	4,1	18,1	22,6	279
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
26	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№ 147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед						
		890	15,2	23,4	112,5	828

День: четверг

Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

№ ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№ 25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,1	7,6	6,4	84	
№ 182	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	250/7	4,86	6,72	26,35	186	
№27/01	Сыр (порциями)	12	19,1	1,8	9,4	130	
№295	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2,8	3,2	10,1	82	
№ 147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за завтрак		719	34,16	19,92	112,15	742	
Обед							
№14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	
№56	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/12	1,7	5	11,6	97	
№178	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8	6,7	50,4	299	
№294	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
26	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
№ 147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за обед		959	17,4	12,7	139,1	790	

День: пятница

Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№95	Гуляш из говядины	80/50	13,78	15,03	3,18	203	
№212	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	3,51	5,42	23,56	177	
287	Кофейный напиток на молоке	200	0,1	0	9,1	35	
№ 147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за завтрак						545	
Обед							
№67	Суп из овощей	300	1,8	4,2	10,7	88	
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252	
№212	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295	

283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
26	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		928	33,4	26,8	127,8	888

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,6	4,8	3,6	48
№ 185	каша Артек молочная вязкая	250/7	7,2	7,2	36,8	242
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№ 147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		607	11,3	7,7	73,4	407

Обед

№ 63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	7,9	3,7	31,5	202
150	Рагу из овощей	200	4,1	18,1	22,6	279
306	кисель	200	0	0	16	60
26	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		815	19,2	22,7	116	759

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 17	Салат из моркови	100	0,8	3,6	11,6	80
№ 21	Сыр (порциями)	12	3,6	1,8	2,8	49
194	Каша пшеничная молочная вязкая	250/7	6,5	8	30,7	221

285	Чай слимоном и сахаром	200	0,1	0	9,1	35
147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		619	14,2	10,3	70,1	435
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
№66	Суп-лапша домашняя	300	2,6	4,3	11,6	96
№183	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/7	10,9	11,3	44,5	325
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
№26	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		947	22,5	24,8	139,8	865

День: среда

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№ ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№12.1	Филе грудки, припущенное с овощами	100	14,09	16,39	5,37	225	
№181	Каша рисовая молочная	250/7	7,8	6,3	43,6	266	
№ 287	кофейный напиток на молоке	200	0	0	16	60	
147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за завтрак		607	25,89	23,19	92,47	681	

Обед

№56	борщ с капустой и картофелем	300/12	1,7	5	11,6	91
№131	Плов из курицы	250	15,21	16,65	37,28	359
294	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	121
26	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№147	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		852	24,61	22,65	125,98	789

День: четверг

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

возраст: 12 лет и старше							
№ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

