

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 12-18 лет ОВЗ

Первая неделя

Номер реп	Наимено вание блюда	Вых од	Ка лл.	Бел ки г.	Жи ры г.	Углев оды г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник завтрак														
302	Каша рисовая	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшенич ный 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	0,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
3	Бутербро д с маслом	30/1 0	14 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
Итого			69 1	15, 7	22	81,1	0,0 8	1,9 5	0,21	3,1 3	362 ,4	415 ,14	117	2,4 9
Обед														
451	Котлета мясная	100	25 0	12, 54	7,3 1	8,93	,05 3	0,1 5	15	0,4 5	33	112 ,5	21, 75	0,9
520	Пюре картофел ьное	180	14 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
139	Суп картофел ьный с горохом	200/ 25	16 7	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	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
Пром	Витамин ный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	Бутербро д с сыром	30/2 0	17 0	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
	ИТОГО:		10 62	17, 91	30, 96	99,4	1,1 26	65, 55	39,6	1,4 5	146 ,5	312 ,3	100 ,2	20, 3
Вторник Завтрак														
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
302	Каша «Дружба »	250	23 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6

	Хлеб пшеничный вит	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
3	Бутерброд с колбасой	30/15	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с лимоном	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			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	Макароны отварные	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 молоком	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:		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 пшеничная	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			676	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	180	30	3,0	4,9	20,7	0,1	5,5	9	0,1	40,	84	30	10,

	отварная		3	4	6		5	5		5	5			5
Стр.55 7	Турбинк а песочная	100	22 5	7,6 2	8,3	55,07	0,0 9	0	182	0,9	30	62	11	1,4
689	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельси н свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	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	0,3 3
	ИТОГО:		12 82	21, 22	25	151,8 7	0,3 03	28, 3	290	4,0 3	204	334 ,5	128 ,2	3,2 9
Четверг завтрак														
302	Каша «Геркуле с»	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
Пром	Сок	200	87	1,6	1, 6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутербро д с сыром и маслом	15/1 5/5	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого			67 2	11, 5	17, 8	69,1	0,1	0,9 5	0,17	2,7 5	156 ,4	287 ,14	104 ,2	1,4 9
Обед														
	Огурец порцион но	100	88	4,9 6	19, 01	6,31	0,0 3	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	250	16 5	3,3	3,4 4	11,66								
371	Рыба припуще нная	100	19 3	13, 95	0,9	0	0,0 8	0	16	0,2 4	37, 6	144	34, 4	0,7 2
520	Пюре картофел ьное	180	16 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
Пром	Киселек	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничн ый витамин ный/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	0,3 3
	ИТОГО:		83 4	23, 71	28, 51	46,71	0,5 93	72, 1	141	6,8 1	337 ,6	392 ,5	108 ,6	4,8 1
Пятница Завтрак														
332/51	Макарон	180/	18	3,5	4,1	23,5	0,2	0	0,02	2,2	34,	160	27	3,1

6	ы отварные с сыром	20	7				25		7	5	5	,5		5
	Хлеб пшеничн ый витамин ный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
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			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														
451	Котлета мясная	100	25 0	12, 54	7,3 1	8,93	,05 3	0,1 5	15	0,4 5	33	112 ,5	21, 75	0,9
520	Пюре картофел ьное	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 молочны й	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 пшеничн ый витамин ный/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:		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
Суббота Завтрак														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
302	Каша «Дружба »	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 3	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			54 1	7,8	5,7	30,2	0,1	40	260	1,0 7	81	226 ,5	28, 2	3,8 9
Обед														
448	Печень по строгано вски	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

297	Каша гречневая рассыпчатая	180	303	12,6	3	23,5	23,7	0,12	0	0	1,5	18	108	2,4
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
181	Суп картофельный с рыбой	250	188	1,6	3,92	11,44	13,98	4,5	8	0,1	35	88	32	11
	Сок	200	98	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	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
	ИТОГО:		1076	39,31	64,04	77,99	25,43	11,5	16,44	3,05	221,9	358,3	165,8	6,25
Вторая неделя														
Понедельник Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	100	88	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
	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
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			676	9,4	17,2	41,46	1,933	30,13	30,05	7,67	201,6	157,94	29,8	5,86
Обед														
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 пшенич ный 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:		65 5	26, 3	19, 2	132,7 4	,08 43	16 0	276, 6	3,6 4	235 ,2	596 ,5	129 ,4	10, 44
Вторник Завтрак														
BRON №20	Каша пшениная	250	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшенич ный 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
3	Бутербро д с колбасой	30/1 5	18 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
884/88 5	Чай с молоком	200	12 7	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандари н	100	88	1,8	0,5	16,2	0,1							
Итого			65 9	13, 3	12, 1	74,8	0,0 93	2,3 5	0,17	2,8 5	197 ,4	244 ,14	60, 2	4,5 3
Обед														
BRON №20	Салат из разных овощ	100	74	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
139	Суп картофел ьный с горохом	250	21 6	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
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
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,0 1	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб пшенич ный 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:		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 пшенич ный 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			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 куры	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 витамин ный/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:		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
BRON №20	Каша манная	250	23 3	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничн ый витамин ный/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
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			56 7	8,5 9	23, 38	28,07	36, 05	36, 05	294	1,4 5	253 ,4	169 ,14	62, 2	3,0 7
Обед														
451	Биточек мясной	100	26 8	9,6 3	8,8 6	6,74	0,0 56	0,4	0,04 8	0,2 4	20, 72	99, 12	18, 08	0,5 6
332/51 6	Макарон ы отварные	180	18 7	3,5	4,1	23,5	0,2 55	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
110	Борщ	250	16 5	3,3	3,4 4	11,66								
Пром	Кисель	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничн ый витамин ный/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:		84 8	18, 23	13, 36	75,34	5,4 7	47, 1	16	3,0 47	110	321 ,7	72, 66	6,5 2

Пятница														
413	Кура припущенная	100	218	7,77	16,7	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			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 и лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	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
	Сыр	20	80	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		917	15,29	19,38	22,75	0,127	8,34	57,76	1,81	306,54	317,44	37,23	3,94
Суббота Завтрак														
BRON №20	Каша манная	250	233	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
770	Булочка «Дорожная»	70	223	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	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
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			716	12,6	12,1	68,82	0,089	20,35	2,17	2,75	196,6	239,14	65,9	3,73
Обед														
366	Запеканка со сметаной	200/30	308	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6

	мол													
107	Бульон куриный	25	14 0	5,2	2,0 8	0,15	0,4 5							
3	Бутербро д с сыром	30/1 5/10	19 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	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
639	Компот из сухофрук тов	200	62	0,3	-	15,3	0,0 06	20	2	0	6,2	2	9,7	0,6
	ИТОГО:		84 3	23	25, 7	80,2	0,6 4	2,3 3	29	2,2 6	483 ,65	541	73, 75	2,9 3