

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 7-11 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	200	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	64	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	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
Итого			59 5	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	90	15 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	150	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	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	80	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	14 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:		91 4	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	80	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
43	Каша «Дружба »	200	21 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			645	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	200	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	90/50	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	150	147	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:		910	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	80	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша пшенная	200	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	87	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			576	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	80	68	1,7	3	3,6	0,04	15,9	92	0,4	46	55	15	0,8
124	Щи	200	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	150	14	3,0	4,9	20,7	0,1	5,5	9	0,1	40,	84	30	10,

	отварная		0	4	6		5	5		5	5			5
Стр.55 7	Турбинка 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	11 0	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		94 6	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 «Геркулес»	200	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
Пром	Сок	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутерброд с сыром и маслом	15/1 5/10	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	80	68	4,9 6	19, 01	6,31	0,0 3	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	200	14 5	3,3	3,4 4	11,66								
371	Рыба припущенная	90	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 картофельное	150	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
Пром	Киселек	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный 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:		77 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	150/	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 пшенич ный витамин ный/рж	30/3 0	64	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			52 7	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	90	15 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	150	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
160	Суп молочны й	200	11 8	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидор	80	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 пшенич ный 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:		81 7	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 »	200	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	13 8	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			60 9	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 строгоно вски	90	18 0	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	150	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	80	90,75	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	200	88	1,6	3,92	11,44	13,98							
	Сок	200	98	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		897	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	80	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	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
BRON №20	Каша манная	200	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	15/15/5	123	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			716	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	200	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
43	Салат «Здоровье»	80	77	11,8	9,2	33,72	0,62	0	0,6	0,17	66,2	222	39,2	4,15
Пром	Напиток витаминный	200	89	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Груша свежая	200	86	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:		60 7	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	200	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 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
3	Бутербро д с колбасой	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
884/88 5	Чай с молоком	200	13 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			67 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	80	17 4	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	200	16 7	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
366	Запеканк а творожна я	150/ 20	20 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:		78 3	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	200	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшенич ный вита/рж	30/3 0	12 8	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	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
	Кисель	200	15 2	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			74 8	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	90	23 2	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 картофельное	150	14 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	80	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
132	Рассольни к	200/ 25	15 2	4,7	6,3	24,4	4,6							
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	12 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		93 3	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»	80	74	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
BRON №20	Каша манная	200	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	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
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			59 5	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	90	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	Макаро ны отварные	150	14 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	200	14 5	3,3	3,4 4	11,66								
Пром	Кисель	200	86	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:		78 6	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 припуше нная	90	18 8	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
520	Пюре картофел ьное	150	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
	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
3	Бутербро д с маслом	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
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,0 1	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого			74 5	18, 67	29, 86	63,2	0,3 26	7,9	9,17	1,2 8	242 ,4	337 ,44	68, 2	15, 49
Обед														
	Огурец порцион но	80	88	0,4 8	0,0 6	1,56	0,0 18	6	0,03 6	0,0 6	13, 8	25, 2	8,4	0,3 6
	Суфле «Рыбка»	150	29 7	11, 7	9,5 7	0,9								
124	Щи	200	14 5	2,5 3	4,8 5	8,57	13, 64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/88 5	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	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
	Сыр	20	80	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		80 6	15, 29	19, 38	22,75	0,1 27	8,3 4	57,7 6	1,8 1	306 ,54	317 ,44	37, 23	3,9 4
Суббота Завтрак														
BRON №20	Каша манная	200/ 10	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
770	Булочка «Дорожн ая»	70	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
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/3 0	12 8	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			63 2	12, 6	12, 1	68,82	0,0 89	20, 35	2,17	2,7 5	196 ,6	239 ,14	65, 9	3,7 3
Обед														

366	Запеканк а со сгуш мол	150/ 20	20 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
107	Бульон куриный	200/ 25	40	5,2	2,0 8	0,15	0,4 5							
3	Бутербро д с сыром	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
693	Какао с молоком	200	20 4,8	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/3 0	12 8	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:		75 1	23	25, 7	80,2	0,6 4	2,3 3	29	2,2 6	483 ,65	541	73, 75	2,9 3