

Примерное 10-дневное меню для детей с ОВЗ
(5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетич. Ценность (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1 день 1 завтрак	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Масло сливочное	15	0,1	11,0	1,4	165,0	14
	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Сыр голландский	15	5,2	14,3	0,0	68,7	15
	Итого завтрак:	282	10,18	25,92	46,53	435,97	
обед	Суп рисовый	250	0,57	4,8	1,72	51,25	115
	Котлеты рубленые из птицы	100	24,106	13,55	41,17	131	295
	Каша гречневая с маслом	180/5	15,84	24,19	39,23	267	171
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	39,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	39,00	36,2	пр
	Итого обед:	833	46,91	43,4	175,32	687,73	
	Итого за день:	1115	57,09	69,32	221,85	1123,7	
неделя 1 день 2 завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Яйцо вареное	40	12,58	10,61	3,17	39,5	209
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого завтрак:	307	17,5	11,2	48,4	241,8	
обед	Суп вермишелевый	250	2,38	5,07	13	117	111
	Биточки (из говядины)	100	18,7	15,3	9,9	147,4	268
	Макаронны отварные с маслом	180/5	2,5	25,8	32,9	211,4	309
	Компот из яблок с аск.кисл.	200/15/40	0,13	0,02	15,2	62	349
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	2,24	8,36	36,2	пр
	Итого обед:	875	29,78	49,03	109,34	714,30	
	Итого за день:	1182	47,23	60,26	157,69	956,10	
	неделя 1 день 3 завтрак	Булочка домашняя	67	4,87	8,38	29,4	213
Чай с сахаром/лимоном		200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого завтрак:		284	5	8,4	44,6	275	
обед	Борщ	250	1,59	4,85	8,56	91,25	81
	Куры филе тушен. в смет соусе	90/50	19,8	17,19	23,16	124,2	290
	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	10,26	13,78	49,84	160,5	182
	Какао с молоком	200/15	4,08	3,54	12,4	118,6	382
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	2,24	8,36	36,2	пр
	Итого обед:	881	41,8	40,2	132,3	671,05	
	Итого за день:	1165	46,8	48,6	176,9	946,05	

неделя 1 день 4	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3	209
	Масло сливочное	15	24,1	30,2	1,4	112,2	14
	Какао с молоком	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Итого завтрак:	280	32,9	34,3	48,9	371,1	
обед	Суп с перловой крупой	250	0,7	4,79	4,79	52,5	116
	Рыба запеченная	90	15,5	12,82	12,82	156,5	230
	Рис отварной с маслом	180/10	3,6	4,32	37,53	186	302
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	огурцы свежие	30	1,23	3,01	4,13	62	пр
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	2,24	8,36	36,2	пр
	Итого обед:	827	27,23	27,8	112,81	695,5	
Итого за день:	1107	60,15	62,14	161,72	1066,58		
неделя 1 день 5 завтрак	Булочка домашняя	67	4,87	8,38	29,4	339	424
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого завтрак:	284	5	8,4	44,6	401	
обед	Суп-лапша	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113
	Котлеты рубленые из птицы	100	24,106	13,55	41,17	131	295
	Макаронны отварные с маслом	180/5	12,5	12,8	32,9	211,4	203
	Компот из яблок с аск.кисл.	200/20/30	0,13	0,02	15,2	62	342
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	2,24	8,36	36,2	пр
	Итого обед:	1020	59,37	32,75	139,23	696,62	
	Итого за день:	1304	64,37	41,15	183,83	1097,62	
неделя 2 день 1 завтрак	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Масло сливочное	15	0,1	6,2	1,4	112,2	14
	Сыр голландский	15	5,2	5,3	0,0	68,7	15
	Итого завтрак:	282	10,18	12,12	46,53	383,14	
обед	Суп рисовый	250	0,57	4,8	1,72	51,25	115
	Котлеты (из говядины)	100	18,7	15,3	9,9	147,4	268
	Каша гречневая с маслом	180/5	5,5	25,8	32,9	211,4	171
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	2,24	8,36	36,2	пр
	Итого обед:	833	30,97	48,76	98,06	648,53	
Итого за день:	1115	41,15	60,88	144,59	1031,67		
неделя 2 завтрак день 2	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	140,28	пр
	Яйцо вареное	40	3,1	1,87	3,17	39,5	209
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого завтрак:	312	7,97	2,49	47,35	241,78	
обед	Суп с макар.изд.	250	2,38	5,07	13	117	111
	Котлеты рубленые из птицы	100	24,106	13,55	41,17	131	295
	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	10,26	13,78	49,84	160,5	182
	Какао с молоком	200/20	5,8	5,8	34,34	118,6	382
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	2,24	8,36	36,2	пр
	Итого обед:	836	48,616	41,04	176,69	703,6	
Итого за день:	1148	56,586	43,53	224,04	945,38		

неделя 2 день 3 завтрак	Булочка домашняя	67	4,87	8,38	29,4	113	424
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого завтрак:	289	5	8,4	44,6	175	
обед	Борщ	250	1,59	4,85	8,56	91,25	81
	Гуляш из вареной говядины	50/50	39,55	16,79	2,89	221	260
	Макаронны отварные с маслом	180/5	2,5	5,8	32,9	211,4	309
	Компот из яблок с аск.кисл.	200/15/30	0,13	0,02	15,2	62	342
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	2,24	8,36	36,2	пр
	Итого обед:	871	49,84	30,3	97,89	762,12	
Итого за день:	1160	54,84	38,7	142,49	937,12		
неделя 2 завтрак день 4	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3	209
	Масло сливочное	15	0,1	33,2	1,4	662,0	14
	Какао с молоком	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6	381
	Итого завтрак:	280	8,9	37,3	48,9	920,9	
	Суп с перловой крупой	250	2,7	4,79	11,89	152,5	116
	Рыбные котлеты	100	34,05	13,51	13,33	219,6	234
	Рис отварной с маслом	180/10	3,6	4,32	37,53	186	302
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	огурцы свежие	30	1,23	3,01	4,13	62	52
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	2,24	8,36	36,2	пр
	Итого обед:	867	47,78	28,49	120,42	858,60	
	Итого за день:	1147	56,69	65,83	169,33	1779,48	
неделя 2 день 5 завтрак	Булочка домашняя	67	4,87	8,38	29,4	213	424
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого завтрак:	284	5	8,4	44,6	275	
обед	Суп-лапша	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113
	Куры филе запеченные	90	20,46	19,28	0,06	283,1	293
	Макаронны отварные с маслом	180/5	2,5	5,8	32,9	211,4	203
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/2	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	30,0	140,3	пр
	Хлеб ржаной	20	1,33	2,24	8,36	36,2	пр
	Итого обед:	936	31,72	33,46	98,12	848,72	
Итого за день:	1220	36,72	41,86	142,72	1123,72		
Итого за период:	11663	522	532	1725	11007		

1	Машина	1	1	1	1	1	1
2	Одея	1	1	1	1	1	1
3	Одея	1	1	1	1	1	1
4	Одея	1	1	1	1	1	1
5	Одея	1	1	1	1	1	1
6	Одея	1	1	1	1	1	1
7	Одея	1	1	1	1	1	1
8	Одея	1	1	1	1	1	1
9	Одея	1	1	1	1	1	1
10	Одея	1	1	1	1	1	1
11	Одея	1	1	1	1	1	1
12	Одея	1	1	1	1	1	1
13	Одея	1	1	1	1	1	1
14	Одея	1	1	1	1	1	1
15	Одея	1	1	1	1	1	1
16	Одея	1	1	1	1	1	1
17	Одея	1	1	1	1	1	1
18	Одея	1	1	1	1	1	1
19	Одея	1	1	1	1	1	1
20	Одея	1	1	1	1	1	1