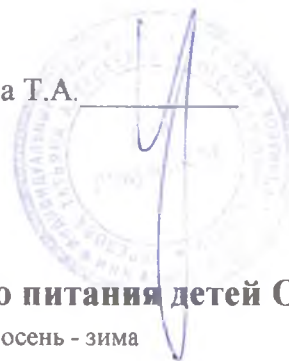




Утверждаю Черезова Т.А.



### Примерное 12- дневное меню питания детей ОВЗ

меню с 7 до 11 лет

осень - зима

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины.микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>Понедельник</b>											
<b>Обед</b>											
Блинчики с джемом (запеченые)	100/15	3,5	5,6	43,0	298,6	0,5	0,1	0,0	32,0	1,2	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	702-1994г
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>3,5</b>	<b>5,6</b>	<b>71,0</b>	<b>407,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>33,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>вторник</b>											
<b>Обед</b>											
Салат картофельный с сол. огурцом	60	1,4	3,3	8,8	70,0	10,2	0,0	0,0	20,0	0,7	59-1997г
Котлета из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,1	0,0	57,6	514,3	0,0	416-1994г
Рис отварной	150	3,5	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	465-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г

Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>31,0</b>	<b>34,5</b>	<b>130,8</b>	<b>967,0</b>	<b>10,9</b>	<b>5,0</b>	<b>553,6</b>	<b>732,3</b>	<b>5,2</b>	
<b>среда</b>											
<b>Обед</b>											
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	7,2	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Печень тушеная в соусе	100/70	25,5	22,3	10,0	282,0	7,1	1,4	72,0	32,9	4,6	408-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,8	38,2	223,5	0,0	0,0	204,0	20,3	3,6	463-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	628-1994
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6	138-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>42,9</b>	<b>34,1</b>	<b>109,2</b>	<b>834,7</b>	<b>18,7</b>	<b>1,4</b>	<b>748,4</b>	<b>108,8</b>	<b>10,8</b>	
<b>четверг</b>											
<b>Обед</b>											
Рыба запеченая	100	19,10	6,60	0,00	139,00	9,60	0,07	0,00	0,00	0,00	310-1994г
Макароны отварные	150	6,2	5,4	32,0	217,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	469-1994г
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0	
Яблоко	200	0,92	0,72	22,00	98,00						
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	30,6	119,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	591-1994г
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>32,8</b>	<b>19,7</b>	<b>122,8</b>	<b>824,8</b>	<b>14,6</b>	<b>0,1</b>	<b>516,0</b>	<b>86,8</b>	<b>4,3</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,8	4,4	5,1	63,6	1,6	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Жаркое по-домашнему	200	13,2	1,3	29,0	335,0	18,0	0,0	57,6	0,0	0,0	394-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0	174-1997г



Салат из свеклы с маслом раст	60	0,8	4,4	5,1	63,6	1,6	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Биточек из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	72,0	642,8	0,0	416-1994г
Макароны отварные	150	6,2	5,4	32,0	217,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	469-1994г
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>31,1</b>	<b>33,5</b>	<b>112,9</b>	<b>915,2</b>	<b>4,6</b>	<b>5,8</b>	<b>743,8</b>	<b>841,4</b>	<b>5,6</b>	
<b>среда</b>											
<b>Обед</b>											
Запеканка рисовая с повидлом	150/30	7,0	8,0	35,0	300,0	0,6	0,0	204,0	0,0	0,0	419-1983г
Компот из фруктов	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>12,8</b>	<b>15,0</b>	<b>108,8</b>	<b>685,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>261,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>четверг</b>											
<b>Обед</b>											
Котлета рыбная	100	11,8	8,4	5,0	168,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	25,6	172,0	10,2	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Салат из свеклы с зел. горошком	50/10	1,1	4,5	4,0	64,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	53-2004г
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Яблоко	200	0,92	0,72	22,00	98,00						
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>26,0</b>	<b>29,6</b>	<b>109,8</b>	<b>859,8</b>	<b>27,4</b>	<b>30,1</b>	<b>1082,0</b>	<b>297,0</b>	<b>4,2</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Обед</b>											
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	465-1994г

