



### Примерное 10-дневное меню для детей с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	150	27,84	18	32,4	279,6	463
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11,78	15,99	234,54	268
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>60,7</b>	<b>41,06</b>	<b>151,99</b>	<b>1183,23</b>	
	<b>Неделя 1 День 2</b>						
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Куриные окорочка в	130	84,29	11,26	3,51	290	308
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,64	-
	<b>Итого</b>	<b>995</b>	<b>32,85</b>	<b>22,81</b>	<b>132,71</b>	<b>834,4</b>	
	<b>Неделя 1 День 3</b>						
Завтрак	Каша рисовая на молоке со слив, маслом	200	3,9	5,1	40,11	134,75	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Гефтели из говядины с соусом	130	11,78	12,91	14,9	223	286
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Гушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
<b>Итого:</b>		<b>1030</b>	<b>31,6</b>	<b>39,45</b>	<b>145,66</b>	<b>1017,93</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							

<b>Завтрак</b>	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>424</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>943</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>8,2</b>	<b>1,4</b>	<b>17,5</b>	<b>214,4</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>	<b>Рыбные котлеты (рыба)</b>	<b>90</b>	<b>15.78</b>	<b>12.14</b>	<b>0.28</b>	<b>83.25</b>	<b>234</b>
	<b>Рисовый гарнир</b>	<b>150</b>	<b>7.56</b>	<b>5.67</b>	<b>29.85</b>	<b>189.12</b>	<b>679</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3.07</b>	<b>1.07</b>	<b>20.9</b>	<b>107.2</b>	<b>-</b>
	<b>Фрукты</b>	<b>180</b>	<b>0.10</b>	<b>0.66</b>	<b>34.8</b>	<b>87.95</b>	<b>-</b>
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>40,08</b>	<b>25,56</b>	<b>132,83</b>	<b>834,92</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Каша гречневая на молоке</b>	<b>200</b>	<b>5,52</b>	<b>5,92</b>	<b>29,63</b>	<b>194</b>	<b>179</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>943</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>8,2</b>	<b>1,4</b>	<b>17,5</b>	<b>214,4</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>	<b>Котлета из куриного филе</b>	<b>90</b>	<b>9.78</b>	<b>13.58</b>	<b>7.73</b>	<b>227.89</b>	<b>354</b>
	<b>Гречка рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>7.46</b>	<b>5.61</b>	<b>35.84</b>	<b>230.45</b>	<b>679</b>
	<b>Отварная морковь в нарезке</b>	<b>60</b>	<b>1.55</b>	<b>0.77</b>	<b>6.34</b>	<b>58.90</b>	<b>16</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3.16</b>	<b>3.34</b>	<b>22.94</b>	<b>130.6</b>	<b>382</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3.07</b>	<b>1.07</b>	<b>20.9</b>	<b>107.2</b>	<b>-</b>
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>38,94</b>	<b>31,69</b>	<b>154,88</b>	<b>1191,44</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Макаронны отварные с</b>	<b>150</b>	<b>5,52</b>	<b>4,52</b>	<b>26,45</b>	<b>168,45</b>	<b>668</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>943</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>8,2</b>	<b>1,4</b>	<b>17,5</b>	<b>214,4</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>	<b>Плов из говядины</b>	<b>230</b>	<b>22.23</b>	<b>12.00</b>	<b>41.52</b>	<b>264</b>	<b>304</b>
	<b>Отварная свекла в нарезке</b>	<b>60</b>	<b>0.93</b>	<b>3.12</b>	<b>6.15</b>	<b>68.37</b>	<b>17</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.2</b>	<b>62</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3.07</b>	<b>1.07</b>	<b>20.9</b>	<b>107.2</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>39,5</b>	<b>26,19</b>	<b>144,18</b>	<b>1013,41</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
	<b>Каша манная на молоке со сливочным маслом</b>	<b>200/5</b>	<b>5,52</b>	<b>5,92</b>	<b>29,63</b>	<b>194</b>	<b>179</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>943</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>8,2</b>	<b>1,4</b>	<b>17,5</b>	<b>214,4</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>	<b>Шницель куриный</b>	<b>90</b>	<b>11.13</b>	<b>16.33</b>	<b>8.47</b>	<b>223</b>	<b>354</b>
	<b>Гречка рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>7.46</b>	<b>5.61</b>	<b>35.84</b>	<b>230.45</b>	<b>679</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3.16</b>	<b>3.34</b>	<b>22.94</b>	<b>130.6</b>	<b>382</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3.07</b>	<b>1.07</b>	<b>20.9</b>	<b>107.2</b>	<b>-</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>20</b>	<b>21.24</b>	<b>25.16</b>	<b>61.64</b>	<b>432</b>	<b>-</b>
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>59,98</b>	<b>58,83</b>	<b>210,92</b>	<b>1559,65</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>							

	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Биточки мясные из говядины	90	12.97	11.78	15.99	234.54	268
	Отварные макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Фрукты	180	0.76	0.65	19.65	87.92	-
	<b>Итого:</b>	<b>1010</b>	<b>36,74</b>	<b>27,09</b>	<b>135,4</b>	<b>1017,95</b>	

#### Неделя 2 День 9

<b>Завтрак</b>	Каша гречневая на молоке	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
<b>Обед</b>	Рыбные котлеты	90	15.78	2.14	0.28	83.25	234
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181.0	694
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>41,33</b>	<b>19,47</b>	<b>134,08</b>	<b>945,55</b>	

#### Неделя 2 День 10

<b>Завтрак</b>	Рисовая каша	200	100,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
<b>Обед</b>	Куриное филе с соусом сметанным	130	45.67	42.67	54.78	295.34	311
	Пшеничный гарнир	150	6.60	5.72	37.88	229.5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>168,51</b>	<b>66,31</b>	<b>215,6</b>	<b>1370,94</b>	