

## Примерное 10 дневное меню на осенний - зимний период

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

### Неделя 1

Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-6з281	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	9,32
54-1г76	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	9,03
54-25м7471	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	18,95
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,55
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Завтрак		550	23,2	17,2	68,2	521,3	42,2
Второй завтрак							
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
Пром.437	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	7,2
Итого за Второй завтрак		240	4	4,1	50	252,9	34,2
Итого за день		790	27,2	21,3	118,2	774,2	76,4

### Вторник

Завтрак							
54-11з84	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	4,37
54-12м274	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	35,81
54-21гн49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,26
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Завтрак		510	36	18,1	72,7	598,7	53,79
Второй завтрак							
Пром.357	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	20,4
Итого за Второй завтрак		170	0,7	0,7	16,7	75,5	20,4
Итого за день		680	36,7	18,8	89,4	674,2	74,19

**Среда****Завтрак**

54-16к223	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	13,12
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>9,6</b>	<b>6,5</b>	<b>66,9</b>	<b>364,9</b>	<b>42,47</b>

**Второй завтрак**

<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,8</b>	<b>8,3</b>	<b>87,2</b>	<b>27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>14,7</b>	<b>10,3</b>	<b>75,2</b>	<b>452,1</b>	<b>69,47</b>

**Четверг****Завтрак**

54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	8,11
54-5з152	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	16,58
54-4г54	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	12,11
54-11р299	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	18,55
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,55
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26</b>	<b>18,8</b>	<b>72</b>	<b>562,1</b>	<b>60,25</b>

**Второй завтрак**

Пром.357	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	14,4
<b>Итого за день</b>		<b>670</b>	<b>26,5</b>	<b>19,3</b>	<b>83,8</b>	<b>615,4</b>	<b>74,65</b>

**Пятница****Завтрак**

54-5г56	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	7,69
54-4м 175	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	42,67
54-1хн21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>475</b>	<b>22,2</b>	<b>18,7</b>	<b>85,3</b>	<b>598,9</b>	<b>60,16</b>

**Второй завтрак**

Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
<b>Итого за день</b>		<b>675</b>	<b>23,2</b>	<b>18,9</b>	<b>105,5</b>	<b>685,5</b>	<b>87,16</b>

**Неделя 2****Понедельник****Завтрак**

<b>№ рецептуры</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>	<b>Стоимость</b>
54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	12,17
53-19з4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,78
54-8к243	Каша вязкая молочная пшеница с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6	21,59

54-45 гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,8
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>465</b>	<b>14,9</b>	<b>21,8</b>	<b>63,3</b>	<b>508,8</b>	<b>45,21</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.415	Йогурт 2.5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	27
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,8</b>	<b>8,3</b>	<b>87,2</b>	<b>27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>615</b>	<b>20</b>	<b>25,6</b>	<b>71,6</b>	<b>596</b>	<b>72,21</b>

### Вторник

<b>Завтрак</b>							
54-13з35	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	2,17
54-22м8602	Рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,1	163	22,49
54-21гн49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,26
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>24,8</b>	<b>11,9</b>	<b>52,9</b>	<b>418,5</b>	<b>38,27</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.357	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	18
Пром.437	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	7,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>190</b>	<b>3,6</b>	<b>4,5</b>	<b>44,5</b>	<b>232,9</b>	<b>25,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>28,4</b>	<b>16,4</b>	<b>97,4</b>	<b>651,4</b>	<b>63,47</b>

### Среда

<b>Завтрак</b>							
54-2з6	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	18,75
54-21г683	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	4,01
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10,2	3,3	4,9	89,8	17,16
54-2хн19	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	9,91
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>34,6</b>	<b>5,7</b>	<b>89,7</b>	<b>547,7</b>	<b>52,18</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>790</b>	<b>35,6</b>	<b>5,9</b>	<b>109,9</b>	<b>634,3</b>	<b>79,18</b>

### Четверг

<b>Завтрак</b>							
53-19з4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,78
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,2	14	40,5	328,8	23,01
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	8,62
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>14,1</b>	<b>21,9</b>	<b>74,3</b>	<b>551</b>	<b>42,76</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Пром.415	Йогурт 2.5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	27

Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2	27
Итого за день	660	19,2	25,7	82,6	638,2	69,76

**Пятница**

		<b>Завтрак</b>					
54-9м 213	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	65
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,8
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>23,8</b>	<b>19,2</b>	<b>45,1</b>	<b>448,7</b>	<b>68,15</b>
		<b>Второй завтрак</b>					
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>24,8</b>	<b>19,4</b>	<b>65,3</b>	<b>535,3</b>	<b>95,15</b>