

Согласовано: _____



Утверждаю: _____



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей с ограниченными возможностями здоровья
для детей - инвалидов
возрастной группы 12 лет и старше**

КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	285	11,7	10,6	56,9	368,3	0,12	0,92	0,06	1,86	0,11	0,23	197,56	31,39	180,40	0,76	347,91	16,00	0,01	0,00	184	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	15,8	24,5	98,9	676,3	0,18	0,92	0,17	2,19	0,34	0,27	214,26	42,21	224,39	2,37	396,16	16,00	0,01	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	280	6,1	8,8	16,3	174,1	0,09	5,78	0,23	1,99	0,00	0,10	38,61	27,09	100,91	1,24	437,69	5,84	0,05	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	19,0	36,1	44,1	578,0	0,31	22,94	0,64	10,13	0,00	0,27	58,51	79,08	275,96	3,99	1 679,77	19,61	0,18	0,02	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,96	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	28,8	45,1	97,4	917,3	0,46	28,72	0,87	13,10	0,00	0,40	115,80	122,82	414,67	6,13	2 182,95	25,45	0,24	0,02		
Всего за день:	44,6	69,6	196,2	1 593,5	0,64	29,64	1,04	15,29	0,34	0,67	330,06	165,03	639,06	9,50	2 579,11	41,45	0,25	0,02			

5 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ГРЕЧКА ПО-КУПЧЕСКИ	250	21,3	17,6	60,9	487,4	0,38	1,41	0,47	9,89	0,00	0,26	50,32	207,66	369,14	7,65	559,79	7,78	0,08	0,02	KK	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	500	25,3	18,0	101,4	667,1	0,44	1,41	0,47	10,87	0,00	0,29	66,07	226,83	415,58	9,63	624,29	7,78	0,09	0,02		
Обед																					
СУП ПОЛЕВОЙ	280	7,0	7,0	24,4	188,1	0,16	7,53	0,24	1,75	0,00	0,10	37,26	38,39	115,04	1,67	587,26	6,91	0,07	0,00	205	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	13,4	15,4	9,3	230,1	0,08	2,83	0,46	1,79	0,00	0,11	26,32	24,06	129,02	1,52	289,87	6,27	0,10	0,01	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	28,4	28,2	115,9	830,6	0,34	10,36	0,74	4,88	0,00	0,24	95,46	110,30	375,46	4,81	922,62	13,18	0,18	0,01		
Всего за день:	53,7	46,2	217,3	1 497,6	0,78	11,77	1,21	15,75	0,00	0,53	161,53	337,13	791,04	14,44	1 546,91	20,96	0,27	0,03			

6 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	285	9,3	16,8	40,6	352,1	0,18	0,78	0,09	1,49	0,23	0,19	169,11	50,99	204,09	1,35	316,07	15,52	0,01	0,00	175	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	550	13,4	30,8	80,2	654,5	0,25	24,78	0,21	2,04	0,46	0,24	197,36	67,42	248,36	2,23	470,20	15,82	0,02	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	280	6,3	13,3	14,9	209,6	0,10	7,20	0,25	3,45	0,00	0,10	48,52	32,31	97,59	1,63	551,71	9,34	0,07	0,00	77	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,9	41,9	238,4	0,08	0,00	0,02	1,40	0,08	0,03	11,00	8,81	48,71	1,11	76,06	0,92	0,01	0,02	331	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	11,2	13,8	12,2	218,1	0,08	2,25	0,30	0,59	0,08	0,10	42,15	23,59	119,54	1,42	242,15	5,64	0,06	0,01	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	27,8	32,3	106,0	831,2	0,32	9,45	0,57	6,42	0,16	0,26	120,35	81,36	303,64	5,06	935,41	15,90	0,15	0,03		
Всего за день:	41,2	63,1	186,2	1 485,7	0,57	34,23	0,78	8,46	0,62	0,50	148,78	561,99	7,29	1 405,61	31,72	0,17	0,03				

7 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	3,9	51,7	261,6	0,05	0,00	0,02	0,41	0,06	0,03	23,42	36,31	97,88	0,66	73,91	1,01	0,04	0,01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	7,9	4,5	130,4	0,07	1,85	0,38	3,48	0,00	0,08	34,70	40,33	151,76	0,76	349,72	96,00	0,41	0,01	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	18,8	12,2	97,2	591,7	0,18	1,85	0,40	3,87	0,12	0,11	44,87	52,49	192,12	2,40	488,13	101,01	0,46	0,02		
Всего за день:	41,2	63,1	186,2	1 485,7	0,57	34,23	0,78	8,46	0,62	0,50	148,78	561,99	7,29	1 405,61	31,72	0,17	0,03				

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)																					
РИС ОТВАРНОЙ	280	7,0	8,0	22,3	188,9	0,16	7,53	0,24	2,69	0,00	0,12	36,25	51,92	121,46	2,13	608,32	6,71	0,07	0,00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	180	4,4	5,4	46,6	252,8	0,04	0,00	0,02	0,42	0,09	0,04	21,35	32,68	88,46	0,60	66,88	0,91	0,03	0,01	304	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	8,9	15,7	16,4	242,6	0,06	1,29	0,04	4,21	0,12	0,07	19,03	17,28	97,82	1,15	145,92	4,18	0,06	0,01	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	24,0	29,4	122,2	849,6	0,32	8,82	0,30	8,30	0,21	0,26	95,31	118,63	345,54	4,78	886,61	11,80	0,17	0,02		
Всего за день:		39,9	55,9	207,5	1 491,6	0,61	9,81	0,46	11,47	0,62	0,56	334,36	222,40	892,77	8,90	1 411,02	32,16	0,21	0,02		