



Согласовано:

[Handwritten signature]



Утверждаю:

[Handwritten signature]
Анатольевна

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей с ограниченными возможностями здоровья
для детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет**

Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	5,2	9,7	13,3	165,8	0,09	6,42	0,23	2,33	0,00	0,10	42,99	28,45	83,40	1,43	487,85	8,19	0,06	0,00	77	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	34,9	190,4	0,07	0,00	0,01	1,14	0,05	0,02	9,04	7,34	40,42	0,93	63,21	0,77	0,01	0,01	331	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	16,5	19,1	7,1	266,4	0,07	0,75	0,08	0,47	0,06	0,13	45,70	19,04	155,74	1,64	221,95	8,24	0,10	0,02	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:	740	30,9	32,3	92,3	787,8	0,29	7,17	0,32	4,92	0,11	0,28	116,41	71,48	317,36	4,90	838,50	17,20	0,18	0,03		
Всего за день:		45,6	57,4	159,4	1 345,6	0,51	32,77	0,50	6,39	0,40	0,65	463,84	143,62	635,50	6,69	1 488,62	46,48	0,20	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	7,4	38,8	236,8	0,03	0,00	0,04	0,43	0,13	0,03	18,22	27,24	74,27	0,51	56,27	0,76	0,03	0,01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	4,9	4,1	97,7	0,07	1,67	0,34	2,19	0,00	0,07	31,23	36,29	136,54	0,68	314,74	86,40	0,37	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	21,3	17,7	83,5	578,8	0,19	2,77	0,42	3,21	0,13	0,34	276,28	100,39	394,05	2,98	717,77	106,15	0,40	0,02		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,1	6,0	18,0	154,6	0,16	6,73	0,22	2,16	0,00	0,10	35,06	32,75	96,38	1,77	571,17	6,11	0,05	0,00	101	2011
СОЛЯНКА СБОРНАЯ	200	9,9	19,2	28,1	327,0	0,20	27,71	0,70	3,96	0,12	0,18	75,34	58,42	162,69	2,94	1 051,04	13,13	0,11	0,01	141	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:	700	20,6	25,6	83,0	646,8	0,42	34,44	0,92	7,10	0,12	0,31	129,08	107,82	296,87	5,61	1 687,70	19,24	0,17	0,01		
Всего за день:		41,9	43,3	166,6	1 225,6	0,61	37,21	1,34	10,31	0,25	0,65	405,36	208,21	690,92	8,59	2 405,47	125,39	0,57	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,9	20,2	3,0	234,1	0,05	0,27	0,25	1,67	1,72	0,34	88,99	13,24	157,53	1,60	173,99	18,33	0,04	0,02	210	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,02	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	610	18,9	25,6	44,7	492,5	0,17	2,87	0,30	2,62	1,72	0,72	346,00	60,14	395,59	3,41	534,39	18,33	0,08	0,02		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	6,4	7,4	11,6	139,8	0,08	7,17	0,15	0,30	0,08	0,10	52,24	29,03	100,55	1,67	351,28	5,27	0,03	0,00	78	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	19,25	125,34	186,16	4,37	263,35	2,28	0,02	0,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	7,2	14,8	5,3	191,4	0,05	1,81	0,05	2,79	0,00	0,05	26,77	11,16	74,73	0,82	150,67	4,58	0,05	0,01	375	1996
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:	740	25,8	28,7	92,0	738,8	0,42	8,78	0,22	8,77	0,16	0,31	116,94	182,18	399,24	7,76	830,79	12,13	0,11	0,01		
Всего за день:		44,7	54,3	136,8	1 231,3	0,59	11,65	0,52	11,39	1,88	1,03	462,94	242,32	794,83	11,17	1 365,18	30,46	0,19	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																			

МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	93,00	9,00	83,00	0,80	0,00	0,00	0,00	210	2008	
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00	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	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	1000	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	610	16,1	24,0	70,0	560,9	0,15	3,20	0,20	1,39	0,00	0,26	332,13	50,36	277,34	2,80	441,26	18,99	0,00			
Обед																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	5,2	8,7	11,0	143,0	0,09	5,69	0,23	2,36	0,09	0,10	39,22	53,17	85,79	3,99	612,67	5,66	0,11	0,00	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,12	41,56	30,12	85,15	1,19	764,17	8,54	0,04	0,00	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11,5	17,0	4,7	229,8	0,13	9,14	3,96	1,13	0,16	0,92	10,79	14,97	163,95	3,62	166,49	3,75	0,11	0,02	256	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:	740	23,6	31,3	74,0	684,3	0,40	25,21	4,23	4,72	0,33	1,17	110,25	114,91	372,69	9,70	1 608,82	17,95	0,27	0,02		
Всего за день:		39,7	55,3	144,1	1 245,2	0,55	28,41	4,43	6,11	0,33	1,43	442,38	165,27	650,03	12,50	2 050,08	36,94	0,27	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	16,0	6,8	33,4	259,0	0,44	0,00	0,03	6,66	0,11	0,10	65,18	58,18	146,38	4,51	523,76	3,64	0,02	0,00	199	2011
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	90	12,1	13,9	8,4	207,4	0,07	2,53	0,41	1,62	0,00	0,10	23,66	21,61	116,08	1,36	242,51	5,64	0,09	0,01	308	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	36,5	26,1	82,4	710,6	0,60	3,63	0,48	8,87	0,11	0,44	315,67	116,65	445,70	7,66	1 113,03	28,27	0,11	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	250	5,9	5,9	19,9	155,9	0,14	6,71	0,21	2,03	0,00	0,09	32,18	46,05	105,22	1,88	538,94	5,86	0,05	0,00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,5	38,8	210,7	0,03	0,00	0,02	0,35	0,08	0,03	17,85	27,24	73,73	0,50	55,73	0,76	0,03	0,01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	7,4	12,9	10,8	188,4	0,05	1,16	0,04	3,11	0,11	0,06	15,59	13,39	82,18	0,89	121,55	3,75	0,05	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
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:	740	20,7	23,6	106,5	720,2	0,28	7,87	0,27	6,47	0,19	0,21	84,30	103,33	298,93	4,17	781,71	10,37	0,14	0,02		
Всего за день:		57,1	49,7	188,8	1 430,8	0,88	11,50	0,75	15,34	0,30	0,65	399,97	219,98	744,63	11,83	1 894,74	38,64	0,25	0,03		