



**Перспективное меню
для детей с ограниченными возможностями здоровья
2019-2020 учебный год**

№ рецептуры	наименование блюд	объём порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийно ккал
1	2	3	4	5	6	7
1 неделя						
понедельник день 1 смена 1						
175	каша молочная «дружба» с маслом	200/10	6,1	12,1	35	273
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		10,3	14	63	416
Обед						
131	зелёный горошек	30/1,5	0,9	1,3	2,0	4,2
138	картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,0	138
261	печень тушёная в сметанном соусе	50/30	16,1	6,2	0,9	123
292	компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		24,2	13	70,8	472,2
смена 2						
175	каша молочная «дружба» с маслом	200/10	6,1	12,1	35	273
209	яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
полдник						
415	крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182
	Итого:		18,9	24,2	92,7	661
вторник день 2 смена 1						
172	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
71	огурец порц	30	0,24	0	1	1,24
233	соус	30	0,4	1,4	2,0	21
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		15,2	10,8	75,7	454,2
Обед						
88	щи со св. капустой и карт-м с кур	250/10	11,6	15,0	12,0	237
309	кисель	200	0,1	0,0	34,8	135
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		14,5	15,5	62,3	449
смена 2						
172	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
71	огурец порц	30	0,24	0	1	1,24
233	соус	30	0,4	1,4	2,0	21
124	сосиска	50	4,7	9,9	0,4	110
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
полдник						

270	булочка	50	3,9	3,6	28,5	163
-----	---------	----	-----	-----	------	-----

	«веснушка»					
	йогурт	180	2,8	2,5	9,7	73
	Итого:		26,6	26,9	114,3	804,4
среда ДЕНЬ 3 смена 1						
181	каша молочная манная	200/10	6,1	11,3	33,5	260
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		9	11,8	58,1	372
Обед						
113	суп лапша с курицей	250	14,3	12,9	14,2	192
223	Запеканка из творога со сгущ	75/15	13,2	10	17	204
293	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		30,8	23,5	77,9	594
смена 2						
223	Запеканка из творога со сгущ	150/30	26,4	19	33,8	408
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
полдник						
422	булочка ванильная	50	3,8	4,3	29,1	171
	Итого:		33,1	23,8	87,5	691
четверг ДЕНЬ 4 смена 1						
211	макаронные изделия отварные	150/4	5,5	3,9	32,8	192
50	икра кабачковая	70	0,8	3,4	4,8	51,7
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		9,2	7,8	62,2	355,7
Обед						
289	рагу с курицей	175	14,1	17,9	18,4	291
348	компот из чернослива	200	0,6	0	37	150,4
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		17,5	18,4	70,9	518,4
смена 2						
213	макаронные изделия с тертым сыром	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293
50	икра кабачковая	70	0,8	3,4	4,8	51,7
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66
1	хлеб, масло слив	30/10	2,6	8,8	14,3	147
полдник						
269	плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,5	146
	йогурт	180	2,8	2,5	9,7	73
	Итого:		22,6	28,9	99	776,7
пятница ДЕНЬ 5 смена 1						
392	пельмени	100	11,4	9,1	21,6	214
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		14,3	9,6	46,2	326
Обед						
97	жаркое по- домаш.	140/60	19,3	19,9	18,9	334
284	чай с лимоном	200/8	0,1	0,0	9,3	37
	хлеб	30	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		23,1	20,5	48,8	473,6
смена 2						

392	пельмени	100	11,4	9,1	21,6	214
378	чай с молоком	200	1,6	1,6	15,2	87
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
полдник						
271	булочка сдобная	50	3,9	4,2	26,2	159
	Итого:		19,7	15,4	78,5	537
суббота ДЕНЬ 6 смена 1						
124	сосиска	50	4,7	9,9	0,4	110
	булочка сдобная	50	3,9	4,2	26,2	158,5
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	Итого:		8,7	14,1	35,7	303,5
2 неделя						
понедельник ДЕНЬ 1 смена 1						
173	каша молочная пшённая	200/10	8,6	12,4	46	330
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого		13	14,5	76,7	494
Обед						
138	картофельное порё	150	3,1	4,9	20,0	138
243	птица тушё в сметанном соусе	50/50	13,3	17,1	3,4	221
293	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		19,7	22,6	70,1	557
смена 2						
173	каша молочная пшённая	200/10	8,6	12,4	46	330
209	яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
1	хлеб, масло слив	30/10	2,6	8,8	14,3	147
полдник						
410	ватрушка с повидл	50	2,9	1,5	30,2	147
	йогурт	180	2,8	2,5	9,7	73
	Итого		25,1	33	119,9	875
вторник ДЕНЬ 2 смена 1						
172	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
233	соус	30	0,4	1,4	2,0	21
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		12	7,6	64,4	373
Обед						
56	салат из морск капусты	60	0,6	5,1	0,9	74
211	макаронные изделия отварные	150/4	5,5	3,9	32,8	192
278	тефтеля мясная, соус сметанный	60/50	8,4	12,2	12,5	193
292	компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		18,6	21,8	94,1	666
смена 2						
172	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
233	соус	30	0,4	1,4	2,0	21

124	сосиска отварная	50	4,7	9,9	0,4	110
133	кукуруза конс	30/1	0,7	0,9	2,7	22
378	чай с молоком	200	1,6	1,6	15,2	87
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
полдник						
422	булочка ванильная	50	3,8	4,3	29,1	171
	Итого:		22,7	23,4	102,7	728
среда ДЕНЬ 3 смена 1						
181	каша молочная манная	200/10	6,1	11,3	33,5	260
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		9	11,8	58,1	372
Обед						
102	суп гороховый с куриц	250	15,9	12,3	34	327,5
223	Запеканка из творога со сгущ	75/15	13,2	10	17	204
301	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		32,5	23	93,5	719,5
смена 2						
223	Запеканка из творога со сгущ	150/30	26,4	19	33,8	408
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
полдник						
270	булочка «веснушка»	50	3,9	3,6	28,5	163
	Итого:		36,2	26,3	97,2	763
четверг ДЕНЬ 4 смена 1						
120	суп молочн. с макарон изд	250	4,3	4,8	20,7	142,8
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого		7,2	5,3	45,3	254,8
Обед						
101	суп картофельный с рыбными конс	250	1,8	3,2	14	113,8
309	кисель	200	0,1	0,0	34,8	135
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		4,7	3,7	64,3	325,8
смена 2						
120	суп молочн. с макарон изд	250	4,3	4,8	20,7	142,8
284	чай с лимоном	200/7,8	0,1	0,0	9,3	37
15	Сыр (порц)	30	7,6	8,0	0	102
1	хлеб, масло слив	30/10	2,6	8,8	14,3	147
полдник						
85	булочка сдобная	50	3,9	4,2	26,2	158,5
	Итого		18,5	13,3	71,7	517,3
пятница ДЕНЬ 5 смена 1						
395	вареники с маслом	105	11,6	5,2	24,1	190
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого		14,5	5,7	48,7	302
Обед						
25	салат из свеклы	50	0,8	5,0	4,0	63
132	плов из курицы	150	23,8	29,3	23,7	456
348	компот из	200	0,6	0	37	150,4

	чернослива					
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		28,0	34,8	80,2	746,4
смена 2						
395	вареники с маслом	105	11,6	5,2	24,1	190
70	огурец порционно	30	0,2	0,1	1,0	5,4
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
полдник						
269	плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,5	146
	йогурт	180	2,8	2,5	9,7	73
	Итого		22,7	12,6	88,3	557,4
суббота ДЕНЬ 6 смена 1						
	булочка сдобная	50	3,9	4,2	26,2	158,5
15	Сыр (порц)	30	7,6	8,0	0	102
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	Итого		11,6	12,2	35,3	295,5