



033

Утверждено
Директор М.В. Давыдова

С.В. Давыдова
М.П.

Эксперт
Д.В. Давыдова

Примерное 18-суточное меню для организации питания в возрасте с 7 до 10 лет и с 11-лет и старше, составленное с ограниченными возможностями здоровья на 2020-2021 год

Повседневное 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	PP	C
38	Шоколад с начинкой с карамелью и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
461	Тесто	80	18,45	21,95	18,7	349	41	17	156	2	0,04	0,04	6,14	1,7
203	Макаронные изделия с мясом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	33	19	7	2,5	0,07	0,003	0,32	2,8
685	Чай с сахаром	200	9,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
45	Хлеб пшеничный	45	7,4	0,36	27,1	106	23	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
25	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого:		31,24	38,25	106,65	887,4	176	84,8	403	6,9	0,05	0,203	7,72	26,5

История 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	PP	C
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	130,4	43	44	266	1,9	0,2	0	0,2	1,1	6,2
271	Котлеты "Домашние"	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,58	17,87	0,201	1,91	0,3	0,01	2	0,2
171	Каша гречневая рассычатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	20,4	4,35	0	0,2	2,4	0
349	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0	131	131	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
25	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
45	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	23	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Фрукты свежие сезон в плавленом сыре	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	2,2
	Итого:		30,43	32,48	136,77	957,4	174,58	248,47	556,001	14,46	0,3	1,11	6,7	28,42

Среды 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	PP	C
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
243	Соусы овощные	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	129	1,8	0	0,03	2,6	0
340	Омлет натуральный	150	4,4	27,8	2,1	305	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0,04	0	0
45	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	23	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
25	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Кондитерское изделие	30	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Итого:		29,69	59,36	68,13	1049,3	170	108,8	484	6,1	0,05	0,39	5,72	10,8

Через 1 неделю

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эк. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренок из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
304	Котлеты рыбные из трески	80	12,88	12,08	209,6	209,6	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,15	0,15
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	55,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
529	Молоко топленое	200	4,19	6,38	10,08	120,12	12	3,4	0	0,36	3,2	2,7	1,1	3
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	7,5	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		32,55	54,16	109,11	877,37	135,8	111,87	440,56	5,51	2,22	3,056	2,68	9,41

Пятница 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эк. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
71	Омлет свежий (овурд-панкек) соевые консервы соевые	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	3,3	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
96	Рассольник "Меншиковский"	200	2,4	3,6	16,08	168	39	32	209	1	0	0,1	1,1	7,5
344	Рыба припущенная с картофелем	30	7,65	1,07	5,18	52,5	12,88	10	84,25	0,54	3,75	0,05	0,96	0
312	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	31,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	24	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	7,5	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		19,42	14,98	104,95	634,7	183,88	98,8	921,34	4,74	3,78	0,43	4,28	95,6

Понедельник 2 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эк. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,96	13,12	10,48	84,96	64,2	36	36	1,6	0	0,04	0,7	0,9
243	Соевые отварные	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
203	Макарон отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
342	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	7,5	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Кандируемое изделие	30	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Итого		31,03	51,88	106,67	1031,76	141,7	109,8	262	7,4	0,05	0,22	4,32	4,2

Вторник 2 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эк. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	BI	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренок из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
256	Мясо тушеное	80	8,46	4,32	2,72	82,56	9,5	8,5	137	0,7	0	0,07	0,8	2,1
171	Капша гречишная рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	7,5	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Фрукты свежие/сок и напитки/чай/молоко 200 мл	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	2,2
	Итого		29,52	18,32	120,67	757,66	162,1	230,57	682,56	13,57	0	1,136	5,26	30,36

Средн. 2 недели

№ рецеп.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,32	17,04	66	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3	
990	Котлеты рыбные лобстерские	80	9,84	12,16	11,85	195,2	45,88	38,28	0,32	1,46	0,01	0,003	0,32	2,8
312	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
382	Сык французский	200	0,1	21,2	88	3	30	36	0	0,4	0	0,04	0	8
366	Валезанка из творога	80	11,12	7,68	200,56	97,5	16,5	0,25	0,7	0,025	0,01	0,007	0,3	0
	Молоко створоженое с сахаром	10	4,65	0,75	44,13	47,32	5,1	34,1	0,03	3,7	0,03	0,03	0,3	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,06	0,04	0	0
	Хлеб ржаной	75	1,65	8,35	43,5	12	18,4	48	7	1,4	0,05	0,1	0,1	0
	Итого		36,73	32,9	962,39	309,7	156,88	434,87	6,89	3,735	0,4	3,66	21,75	

Четверг 2 недели

№ рецеп.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
88	Шн из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	2,2
291	Плов из птицы	250	18,63	41,63	411,7	44	33,6	0,94	0,04	2,24	0,04	2,24	1,4	0,4
529	Молоко кипяченое	200	4,19	10,08	120,12	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	8,35	43,5	12	18,4	48	7	1,4	0,06	0,04	0	
	Компотное изделие	30	9,4	11,5	260	21	2,9	30	5,55	7,9	0,11	0,28	3,76	23,8
	Итого		39,71	43,15	1027,72	283	137,6	555	7,9	0,11	0,28	3,76	23,8	

Пятница 2 недели

№ рецеп.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Овощное пюре (огурцы, помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
96	Рисовый суп с курицей	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	7,5
263	Рататут из овощей	230	16,01	9,83	27,6	266,22	48	66	156	4,2	0	0,2	3,7	13,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	31,4	124	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0,3	0	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	8,35	43,5	12	18,4	48	7	1,4	0,06	0,04	0	
	Итого		24,63	15,57	659,42	183	152	927	7,6	0,03	0,46	7,44	106,9	

Средняя энергетическая ценность обеда за 10 дней 884,007