



Перспективное меню
на осенне-зимний период
Для питания детей с ОВЗ 2020- 2021 учебный год

№ П/п	Меню	Масса порций 7-11 лет	Масса порций 11-17 лет	Белки, гр 7-11.	Жиры, гр. 7-11	Углеводы, гр. 7-11	Энергетическая ценность, ккал. с 7 лет и старше(7-11)	Белки, гр. 11-17	Жиры, гр. 11-17	Углеводы, гр. 11-17	Энергетическая ценность, ккал. 11-17
Неделя первая											
Понедельник											
Завтрак											
210	Омлет натуральный	150	200	13	19,3	2,5	398	17,3	25,7	3,3	530,6
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Обед											
204	Рожки с сыром	10/150	10/200	8,1	9,3	3,2	251	10,8	12,4	4,2	334,6
243	Сосиски отварные	80	100	11,1	23,9	1,6	266	13,9	29,9	2	332,5
35	Салат из овощей	100	100	2,6	5	3,1	67,8	2,6	5	3,1	67,8
17	Суп картофельный с рыбными консер.	250	250	8,45	8,27	13,12	160,77	8,45	8,27	13,12	160,77
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
	Итого:			51,05	66,97	94,72	1504,77	55,33	82,47	96,92	1787,47
Вторник											
Завтрак											
202	Рисовая запеканка со сгущ. молоком	20/150	20/200	8,4	7,6	31,4	207,8	11,2	30,4	41,8	277,1
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Обед											
138	Картофельное пюре	150	180	4,5	5,4	21,7	200	5	5,9	22,2	200,5
290	Курица в соусе	80	100	7,8	13,6	5,2	175,6	9,75	14,1	6,5	219,5
13	Борщ с капустой и картофелем	250	250	6,25	4,5	13,75	120,5	6,25	4,5	13,75	120,5
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Огурец солёный	60	100	0,12	4,9	2,4	104	0,17	5,4	2,9	104,5
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
	Итого:			34,87	37,2	145,65	1169,1	40,17	61,5	158,35	1258,3
Среда											
Завтрак											
71	Капуста тушеная	150	200	4,35	12	33,21	258,24	5,8	16	44,28	344,32
270	Булочка, блины или оладьи	100	100	7,1	14,8	56,1	386	7,1	14,8	56,1	386
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
Обед											
25	Салат из свеклы с чесноком	50	50	1,7	3,0	15,2	93	1,7	3,0	15,2	93
16	Суп картофельный с бобовыми	250	250	4,9	5,32	19,22	144,42	4,9	5,32	19,22	144,42
104	Тефтели мясная в соусе	80	100	12,3	13,9	13,0	93	16,4	17,4	16,25	93
211	Рожки отварные	150	180	5,4	6,3	36,2	225	5,9	6,8	36,7	225,5
292	Компот из сухофруктов	200	200	1,2	0,0	30,6	120,6	1,2	0,0	30,6	120,6
	Итого:			40,85	55,92	239,04	1500,86	43,2	49,12	253,95	1587,44
Четверг											
Завтрак											