



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Обед																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
РАССОЛНИК	250	5.5	7.8	14.7	155.1	0.10	5.10	0.20	1.80	0.00	0.00	34.20	24.30	90.20	1.20	380.70	5.40	0.00	0.00	96	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	9.2	8.1	49.7	312.5	0.20	5.10	0.20	2.80	0.00	0.00	52.90	41.00	128.00	2.10	456.10	5.40	0.00	0.00		
Всего за день:		35.3	29.6	139.8	975.7	0.50	10.80	0.60	10.10	0.10	0.50	354.40	234.92	644.34	9.28	1 311.40	11.80	0.10	0.00		

4 день

Завтрак																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
ПЛОВ	200	10.6	16.4	52.5	400.8	0.10	2.70	0.40	5.10	0.00	0.00	23.90	47.40	158.40	1.70	262.30	4.80	0.00	0.00	311	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
ОВОЩИ	20	1.4	0.0	2.9	18.1	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	11.30	10.10	26.70	0.30	67.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	215.20	23.60	151.90	0.20	308.10	19.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	650	20.3	21.8	96.0	663.1	0.20	5.80	0.50	6.10	0.00	0.20	262.00	94.32	368.34	3.78	676.90	23.80	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6.2	10.0	23.1	207.4	0.10	6.20	0.20	2.50	0.10	0.00	32.00	26.30	87.60	1.30	483.10	6.20	0.00	0.00	118.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	9.9	10.3	58.1	364.8	0.20	6.20	0.20	3.50	0.10	0.00	50.70	43.00	125.40	2.20	548.50	6.20	0.00	0.00		
Всего за день:		30.2	32.1	154.1	1 027.9	0.40	12.00	0.70	9.60	0.10	0.20	312.70	137.32	493.74	5.98	1 225.40	30.00	0.00	0.00		

5 день

Завтрак																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	11.3	14.7	28.0	280.7	0.10	27.80	0.60	3.80	0.00	0.20	75.70	59.80	174.10	3.10	1 066.50	13.60	0.00	0.00	141	2008
ОВОЩИ	20	1.4	0.0	2.9	18.1	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	11.30	10.10	26.70	0.30	67.80	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.10	1.40	0.10	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	650	20.7	20.0	70.7	555.5	0.20	31.20	0.70	4.80	0.00	0.50	338.60	111.12	422.14	4.98	1 465.00	13.60	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.0	9.3	11.8	155.5	0.10	11.60	0.20	2.20	0.00	0.00	48.60	27.00	76.30	1.40	445.40	6.80	0.00	0.00	76	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	8.7	9.6	46.8	312.9	0.20	11.60	0.20	3.20	0.00	0.00	67.30	43.70	114.10	2.30	510.80	6.80	0.00	0.00		
Всего за день:		29.4	29.6	117.5	868.4	0.40	42.80	0.90	8.00	0.00	0.50	405.90	154.82	536.24	7.28	1 975.80	20.40	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг		
Завтрак																						
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	150	0,0	3,3	0,0	29,8	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,40	0,00	0,60	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,9	2,4	6,7	52,8	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	27,30	3,50	20,10	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	0,00	327	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	385	2011		
Итого за прием пищи:	630	9,2	11,1	47,3	326,8	0,10	1,20	0,10	0,80	0,10	254,50	40,32	203,94	1,78	387,20	21,30	0,00	0,00				
Обед																						
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	5,1	8,7	11,0	142,9	0,10	5,60	0,20	2,40	0,10	0,00	31,20	45,30	82,10	3,30	564,00	5,70	0,10	0,00	87	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	500	8,8	9,0	46,0	300,3	0,20	5,60	0,20	3,40	0,10	49,90	62,00	119,90	4,20	629,40	5,70	0,10	0,00				
Всего за день:	18,0	20,1	93,3	627,1	627,1	0,30	6,80	0,30	4,20	0,20	304,40	102,32	323,84	5,98	1 016,60	27,00	0,10	0,00				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг		
Завтрак																						
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	7,4	38,9	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	18,30	27,20	74,30	0,50	56,30	0,80	0,00	0,00	304	2011		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В	90	11,6	6,8	3,1	119,5	0,10	1,90	0,30	1,60	0,00	21,60	23,90	116,70	0,60	280,80	29,20	0,20	0,00	253	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
ОВОЩИ	20	1,4	0,0	2,9	18,1	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	11,30	10,10	26,70	0,30	67,80	0,00	0,00	0,00	385	2011		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	385	2011		
Итого за прием пищи:	690	25,0	19,6	85,5	618,6	0,20	5,00	0,50	3,00	0,10	0,30	278,00	98,02	400,94	3,18	751,70	49,00	0,20	0,00			
Обед																						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	9,6	11,2	18,0	212,1	0,20	6,80	0,20	3,40	0,00	0,10	37,30	35,20	118,30	2,00	599,70	7,00	0,00	0,00	101	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	500	13,3	11,5	53,0	369,5	0,30	6,80	0,20	4,40	0,00	56,00	51,90	156,10	2,90	665,10	7,00	0,00	0,00				
Всего за день:	38,3	31,1	138,5	988,1	988,1	0,50	11,80	0,70	7,40	0,10	0,40	334,00	149,92	557,04	6,08	1 416,80	56,00	0,20	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг		
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,4	8,3	36,3	248,9	0,10	0,60	0,00	1,20	0,10	0,10	124,40	19,90	114,00	0,50	219,40	10,00	0,00	0,00	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,30	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00	209	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2011		
Итого за прием пищи:	670	14,7	13,1	67,4	443,9	0,10	0,60	0,10	2,80	1,00	0,30	155,90	37,42	214,94	2,98	314,50	18,10	0,00	0,00			

Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	5,2	9,7	13,5	165,9	0,10	6,40	0,20	2,40	0,00	0,00	43,00	28,50	83,50	1,50	487,90	8,20	0,00	0,00	77	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	8,9	10,0	48,5	323,3	0,20	6,40	0,20	3,40	0,00	0,00	61,70	45,20	121,30	2,40	553,30	8,20	0,00	0,00		
Всего за день:		23,6	23,1	115,9	767,2	0,30	7,00	0,30	6,00	1,00	0,30	217,60	82,62	336,24	5,38	867,80	26,30	0,00	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,2	190,5	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	10,97	6,98	35,91	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008		
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	8,3	10,0	8,2	156,0	0,00	2,30	0,30	1,80	0,00	0,10	19,40	17,20	82,10	1,00	193,50	4,10	0,10	0,00	308	2008		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	4,2	2,2	48,7	0,00	1,70	0,10	1,60	0,00	0,00	6,70	5,00	11,40	0,20	77,10	1,00	0,00	0,00	67	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	385	2011		
Итого за прием пищи:	700	22,5	24,4	82,2	639,4	0,16	5,10	0,53	4,80	0,00	0,30	263,87	66,00	312,65	3,78	617,40	24,10	0,10	0,00				
Обед																							
СУП РЫБНЫЙ	250	5,0	5,4	16,6	135,1	0,10	7,20	0,30	2,40	0,00	0,00	28,80	26,50	57,00	1,00	463,20	4,60	0,00	0,00	87	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	500	8,7	5,7	51,6	292,5	0,20	7,20	0,30	3,40	0,00	0,00	47,50	43,20	94,80	1,90	528,60	4,60	0,00	0,00				
Всего за день:		31,2	30,1	133,8	931,9	0,36	12,30	0,83	8,20	0,00	0,30	311,37	109,20	407,45	5,68	1 146,00	28,70	0,10	0,00				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	10,0	16,9	17,9	265,6	0,00	23,10	0,40	5,00	0,00	0,10	72,50	40,60	123,90	2,10	418,40	7,40	0,00	0,00	177	2008		
ОВОЩИ	20	1,4	0,0	2,9	18,1	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,00	11,30	10,10	26,70	0,30	67,80	0,00	0,00	0,00				
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	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	385	2011		
Итого за прием пищи:	650	19,7	22,3	61,4	527,9	0,10	26,20	0,50	6,00	0,00	0,30	310,60	87,52	333,84	4,18	833,00	26,40	0,00	0,00				
Обед																							
БОРС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,1	9,4	11,8	156,9	0,10	11,60	0,20	2,20	0,00	0,00	48,70	27,20	77,20	1,50	446,60	6,90	0,00	0,00	76	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	500	8,8	9,7	46,8	314,3	0,20	11,60	0,20	3,20	0,00	0,00	67,40	43,90	115,00	2,40	512,00	6,90	0,00	0,00				
Всего за день:		28,5	32,0	108,2	842,2	0,30	37,80	0,70	9,20	0,00	0,30	378,00	131,42	448,84	6,58	1 345,00	33,30	0,00	0,00				