

Примерное двухнедельное меню для детей с ОВЗ

Основание: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»

			Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалорий
1	Завтрак						
	1	Каша «Дружба» молочная с маслом	250	4,9	6,9	24,6	180,0
	2	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
	3	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	4	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	Обед						
	1	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,0	4,6	11,7	98,9
	2	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0
	3	Котлета мясная с соусом	150	14,1	11,9	6,2	188,2
	4	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	5	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,5	121,4
2	Завтрак						
	1	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250	8,4	11,5	38,8	292,1
	2	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Обед						
	1	Суп картофельный с горохом	250	7,1	4,3	18,5	141,1
	2	Салат из свеклы	250	3,6	4,9	15,8	121,8
	3	Компот из ягод	200	0,5	0,0	27,0	110,2
	4	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	5						
	6						
3	Завтрак						
	1	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
	2	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	3	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Обед						
	1	Суп-лапша домашняя	250	1,7	4,9	5,8	73,6
	2	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,2
	3	Котлета говяжья	150	14,1	11,9	6,2	188,0
	4	Компот из сухофруктов	200	1,8	0,0	28,5	121,4
	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
4	Завтрак						
	1	Каша жидкая молочная кукурузная	250	5,8	6,9	34,3	222,3
	2	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
	3	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	4	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Обед						

	1	Борщ со сметаной	250	1,7	4,9	10,4	92,4
	2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
	3	Гуляш из говядины	150	13,8	11,2	3,3	169,6
	4	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	5	Компот из изюма	200	0,5	0,0	27,0	110,2
	6						
5	Завтрак						
	1	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
	2	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	3	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	4	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
	Обед						
	1	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	250	2,0	4,9	15,3	113,3
	2	Гуляш из мяса	250	15,5	13,2	40,3	341,9
	3	Картофельное пюре					
	4	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	5	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	60,1
6	Завтрак						
	1	Каша «Дружба » молочная с маслом	2250	4,9	6,9	24,6	180,0
	2	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0
	3	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
	4	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Обед						
	1	Щи со сметаной	250	1,7	4,9	5,8	73,6
	2	Фрикадельки мясные	250	22,7	36,3	16,3	482,3
	3	Картофельное пюре					
	4	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	5	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,5	121,4
	6						
	7						
7	Завтрак						
	1	Каша жидкая молочная гречневая	250	7,0	6,5	27,7	197,1
	2	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
	3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
		Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Обед						
	1	Суп картофельный с горохом	250	7,1	4,3	18,5	141,1
	2	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,2
	3	Котлета говяжья	150	14,1	11,9	6,2	188,0
	4	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8
	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	6	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,5	121,4
	Завтрак						
	1	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
	2	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,1	1,0

8	3	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8
	4	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Обед						
	1	Борщ со сметаной	250	1,7	4,9	10,4	92,4
	2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
	3	Гуляш из говядины	150	13,8	11,2	3,3	169,6
	4	Компот из изюма	200	0,5	0,0	27,0	110,2
9	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Завтрак						
	1	Каша гречневая молочная с маслом	250	18,0	32,9	3,3	381,5
	2	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	3	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
	4	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Обед						
10	1	Щи со сметаной	250	1,7	4,9	5,8	73,6
	2	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0
	3	Котлета говяжья	150	14,1	11,9	6,2	188,2
	4	Компот из ягод	200	0,5	0,0	27,0	110,2
	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Завтрак						
	1	Каша жидкая молочная рисо вая с маслом	250	7,0	6,5	27,7	197,1
	2	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	3	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	9,0	0,0	109,1
	4	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Обед						
	1	Суп картофельный с клецками	250	4,6	3,2	13,0	99,0
	2	Рагу из овощей	200	2,2	3,6	13,9	96,9
	3	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
	4	Кисель из клюквы	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7