

*Утверждено*  
*Директор: Ушаев / И. В. Ушаева*



**Примерное меню  
для детей с ОВЗ**









	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности	8												
61	<b>Какао с молоком и витаминами «Витоша»</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>		<b>14,9</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>		<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>105,86</b>			<b>1,0</b>
	<b>Батончик</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>56</b>	<b>540</b>								
	<b>Йогурт</b>	<b>75</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>			<b>124</b>	<b>14</b>	<b>9,2</b>	<b>0,1</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>1,62</b>	<b>27,6</b>	<b>115,32</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>		<b>0,55</b>	<b>10</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>0,55</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			<b>17,5</b>			<b>1,95</b>
	<b>итого</b>	<b>840</b>	<b>29,03</b>	<b>27,81</b>	<b>121,4</b>	<b>814,25</b>	<b>0,99</b>	<b>30,96</b>	<b>5</b>	<b>0,75</b>	<b>157,12</b>	<b>43,5</b>	<b>16</b>	<b>8,81</b>
<b>4 день</b>														
17	<b>Суп рисовый</b>	<b>200</b>	<b>1,16</b>	<b>1,4</b>	<b>9,4</b>	<b>106,7</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>84</b>	<b>-</b>		<b>2,7</b>
	Картофель	52												
	Рис	16												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
	Бульон куриный прозрачный	160												
	кураца	30												
6	<b>Салат из моркови</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>6,05</b>	<b>4,5</b>	<b>56,94</b>	<b>0,018</b>	<b>1,038</b>			<b>12,42</b>			<b>0,33</b>
	Морковь	51												
	Масло растительное	3												
	Сахар	6												
36	<b>Рыба тушеная с овощами</b>	<b>80</b>	<b>13,1</b>	<b>9,4</b>	<b>1,2</b>	<b>126,9</b>	<b>0,09</b>	<b>13</b>			<b>410</b>			<b>9,1</b>
	Минтай	98												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	20												
	Соль	1												
38	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	<b>5,7</b>	<b>1,7</b>	<b>29</b>	<b>144,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,015</b>		<b>0,8</b>	<b>5,7</b>	<b>35,7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,78</b>





	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло растительное	4												
	лапша	12												
	Вода	90												
	куры	30												
	соль	1												
	<b>Рыба, запеченная с яйцом</b>	<b>150</b>	<b>12,4</b>	<b>9,5</b>	<b>13,9</b>	<b>175</b>	<b>0,09</b>	<b>19,6</b>		<b>-</b>	<b>34</b>			<b>1</b>
	Минтай	108												
	Лук	10												
	Масло растительное	5												
	Яйцо	47												
	соль	1												
<b>64</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,02</b>
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	10												
	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>9,9</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>14</b>	<b>8</b>		<b>2,8</b>
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>40</b>	<b>7,92</b>	<b>11,2</b>	<b>27,16</b>	<b>262,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>		<b>114,04</b>	<b>67,29</b>	<b>3,83</b>	<b>0,18</b>
	Хлеб пшеничный высш сорта	40												
	Сыр Голландский 8%	10												
	Масло сливочное 72,5 % жирности	6												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			<b>17,5</b>			<b>1,95</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>1,62</b>	<b>27,6</b>	<b>115,32</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>		<b>0,55</b>	<b>10</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>0,55</b>
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>28,41</b>	<b>19,57</b>	<b>115,52</b>	<b>683,25</b>	<b>0,368</b>	<b>52,093</b>		<b>4,01</b>	<b>490,62</b>	<b>79,2</b>	<b>32,1</b>	<b>12,81</b>

7 день

1	<b>Салат из свеклы</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>14,3</b>	<b>182</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>			<b>20,83</b>			<b>1,2</b>
	Свекла	55												
	~ Масса отварной свеклы	50												
	Яблоки	50												
	~ Заправка:	-												
	Масло растительное	4												
	Кислота лимонная	0.5												
	Вода питьевая	12												
	Сахар	1												
	Соль поваренная пищевая	2,5												
	~ Заправка для салатов	20												
<b>14</b>	<b>Щи</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>4,66</b>	<b>5,12</b>	<b>74,66</b>	<b>0,04</b>	<b>9,58</b>			<b>25,94</b>			<b>0,26</b>
	Капуста белокочанная	40												
	Картофель	62												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос	4												
	или Масло растительное	4												
	Бульон мясной	65												
	Соль	2												
<b>23</b>	<b>Гуляш из мяса</b>	<b>80</b>	<b>8,5</b>	<b>10,04</b>	<b>0,7</b>	<b>195,7</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19,6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1,3</b>
	мясо	55												
	Масло растительное	2												
	Лук репчатый	18												
	Мука в/с	5												
	Томатная паста	5												
<b>51</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>10,05</b>		<b>101,85</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>		<b>0,03</b>	<b>2,85</b>	<b>12,45</b>	<b>214,5</b>	<b>71,4</b>	<b>1,5</b>



	~ Масса полуфабриката	120												
	Масло растительное	5												
<b>29</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>3,45</b>	<b>4,89</b>	<b>31,1</b>	<b>163,4</b>	<b>0,04</b>	<b>24,72</b>			<b>76,95</b>			<b>1,14</b>
	Свежая капуста	125												
	Морковь	22												
	Лук репчатый	6												
	Мука пшеничная высшего сорта	3												
	Сахар	1												
	Томат-паста	4												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	4												
	Соль	1												
<b>63</b>	<b>Напиток с витаминами «Витоша»</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>		<b>28,7</b>			<b>0,62</b>
	Сухая смесь с витаминами	20												
	Вода питьевая	200												
	<b>Вафля</b>	<b>30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,54</b>	<b>23,01</b>	<b>102,74</b>	<b>0,08</b>				<b>9</b>	<b>41</b>		<b>0,6</b>
	<b>Творожок</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>10,5</b>	<b>139</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>148</b>	<b>198</b>	<b>21</b>	<b>0,4</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			<b>17,5</b>			<b>1,95</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>1,62</b>	<b>27,6</b>	<b>115,32</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>		<b>0,55</b>	<b>10</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>0,55</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>25,26</b>	<b>26,05</b>	<b>109,06</b>	<b>827,56</b>	<b>0,66</b>	<b>26,97</b>		<b>0,55</b>	<b>496,77</b>	<b>46,5</b>	<b>99</b>	<b>8,66</b>
<b>9 день</b>														
<b>42</b>	<b>Салат с сыром</b>	<b>60</b>	<b>4,27</b>	<b>4,83</b>	<b>3,60</b>	<b>55,04</b>	<b>0,09</b>	<b>3,68</b>			<b>193,5</b>			<b>0,45</b>
	Горошек зеленый консервированный	26												
	Морковь	15												
	Сыр Голландский 8%	16												
	Масло растительное	3												
	Соль поваренная пищевая	0,6												
<b>17</b>	<b>Суп рисовый</b>	<b>200</b>	<b>1,16</b>	<b>1,4</b>	<b>9,4</b>	<b>106,7</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>84</b>	<b>-</b>		<b>2,7</b>



	Лук репчатый	6												
	Морковь	6												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0.18												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
<b>20</b>	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>	<b>1,16</b>	<b>1,4</b>	<b>9,4</b>	<b>106,7</b>	<b>0,2</b>	<b>18,7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>84</b>	<b>-</b>		<b>2,7</b>
	Картофель	52												
	Горох лущеный	16												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
	Бульон куриный прозрачный	160												
	или Отвар овощной	160												
	<b>Тефтели в соусе</b>	<b>200</b>	<b>17,3</b>	<b>18,25</b>	<b>26,15</b>	<b>374,5</b>	<b>0,75</b>	<b>1,42</b>			<b>23,1</b>			<b>1,95</b>
	Мясной фарш	73												
	Масло растительное	5												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Рис	35												
	Томат-паста	2												
	Соль	1												
<b>64</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,02</b>
	Чай	0.4												
	Вода питьевая	200												
	Сахар	10												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			<b>17,5</b>			<b>1,95</b>

	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>1,62</b>	<b>27,6</b>	<b>115,32</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>		<b>0,55</b>	<b>10</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>0,55</b>
	<b>печенье</b>	<b>30</b>	<b>2,19</b>	<b>5,16</b>	<b>19,86</b>	<b>133,5</b>								
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>14</b>	<b>8</b>		<b>2,8</b>
	<b>итого</b>	<b>820</b>	<b>11,72</b>	<b>11,58</b>	<b>88,76</b>	<b>522,12</b>	<b>0,35</b>	<b>32,36</b>		<b>0,55</b>	<b>148,54</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>5,7</b>