

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Коптеловская СОШ
 имени Д.Никонова»

А.В.Овсянников

имени Д.Никонова»

» 2024г.

Примерное двухнедельное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов
 МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»

Неделя: первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 7-11 лет

День недели	№ Рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Э. Ц. (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник	№302 №1 №685	Завтрак: Каша манная	200	4.52	4.07	35.46	197.0	0,04	0	20,0	10,70	38,6	7,9	0.47
		Масло сливочное	10	-	8.2	0.1	75.0	-	-	59.0	1.0	2.0	-	-
		Чай	200	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
	№132 №332 №437 №692	Хлеб	20	1.6	0.1	10.7	53.2	0.1	-	-	4.6	16.8	6.6	0.4
		Обед: Рассольник Ленинградский	200	1.84	4.24	13.12	97.92	0.32	5.36	129.0	20.24	51.76	20.0	0.88
		Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	-	21.0	4.86	37.17	21.12	1.11
		Гуляш	100	29,8	26,4	9,24	391.0	0.1	1,28	-	24,5	196	26,16	2,3
		Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2.0	22.4	116.0	0.02	-	0.08	34.0	45.0	7.0	-
		Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8
		Вторник	№160	Завтрак: Суп молочный с мак.издел.	200	5.75	5.21	18.8	145.2	0.09	0.91	30.6	161.6	138.0
Чай	200			0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
Хлеб	20			1.6	0.45	10.7	53.2	0.1	-	-	4.6	16.8	6.6	0.4
Слойка Александровская	80			0,08	0,16	0,53	1,02	-	-	-	-	-	-	-
Биоогурт	125			2.8	2.5	11.0	77.7	-	-	-	-	-	-	-
№110 №443 №693	Обед: Борщ с капустой и картофелем		200	1.6	4.16	10.48	84.8	0.04	8.23	-	35.5	42.6	21.0	0.95
	Плов с мясом		180	20.3	17.0	35.7	377.0	0.06	1.01	48.0	45.1	199.0	47.5	2.19
	Какао с молоком		200	5.8	5.8	34.4	205.6	0.06	1.6	40.0	172.2	178.4	24.8	1.0
	Хлеб		40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8

Среда	№302	Завтрак: Каша рисовая	200	3.09	4.07	36.98	197,0	0.03	-	20	5.90	67	21.8	0.47
	№3	Сыр	10	2.32	2.95	-	36.4	-	0.07	26.0	88.0	50.0	3.5	0.1
	№685	Чай	200	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
		Хлеб	20	1.6	0.45	10.7	53.2	0.1	-	-	4.6	16.8	6.6	0.4
		Обед:												
	№171	Суп-пюре из картофеля	200	1.87	2.26	13.31	81.0	0.11	9.6	-	20.68	61.44	24.9	0.94
		Греча рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	-	0.02	12.98	208.5	67.5	3.95
	№297	Котлета куриная	90	14.15	16.91	13.16	261.0	0.04	0.29	0.72	63.0	119.13	17.33	1.14
		Соус томатный	20	0.41	0.65	1.88	15.02	0.005	3.43	-	11.09	8.03	4.13	0.161
	№587	Кисель витаминный	200	0.4	0.02	28.04	114.13	0.01	0.4	-	32.13	-	-	1.25
Хлеб		40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8	
Четверг	№302	Завтрак: Каша гречневая	200	6,21	5,28	32,79	203,0	0,15	-	20,0	12,2	147,7	98,1	3,32
		Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	4,6	16,8	6,6	0,4
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,1	1,6	-	12,6	12,6	7,2	2,5
		Булочка «Белоснежка»	80	6,0	14,0	44,0	324							
		Обед:												
	№148	Суп – лапша домашняя с курой	200	2,94	3,84	8,0	92,0	0,04	5,6	24,0	23,2	92,4	16,2	,97
	№520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,2	0,14	1,8	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
	№388	Котлета рыбная	90	13,6	4,41	9,24	131	0,09	4,95	13,5	43,8	185,0	32,5	0,9
	№685	Чай	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	6,0	-	-	0,4
		Хлеб	40	3,3	0,2	20,1	94,7	0,2	-	-	9,2	33,6	13,2	0,8
Пятница	№302	Завтрак: Каша пшеничная	200	6,21	5,28	32,79	203,0	0,15	-	20	12,2	147,7	98,1	3,32
		Чай	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	6,0	-	-	0,4
	№685	Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	4,6	16,8	6,6	0,4
		Бутерброд с маслом	15/10	1,16	8,27	7,64	110,5	0,05	-	59,0	4,45	14,6	4,95	0,3
		Биойогурт	125	2,8	2,5	11,0	77,7							
		Обед:												
	№139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
	№214	Капуста тушеная	150	2,8	6,48	34,52	213,5	0,23	31,5	31,5	21,96	119,6	44,0	1,23
	№487	Птица отварная	100	19,0	12,24	-	185,0	0,08	0,12	23,0	35,0	133,1	25,7	0,34
	№639	Компот из с/ф	200	0,06	-	29,0	111,2	-	0,4	-	25,2	39,6	19,4	0,6
Хлеб		40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,2	-	-	9,2	33,6	13,2	0,8	

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 7-11 лет

День недели	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные Вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник	№302 №685 №693	Завтрак: Каша гречневая	200	6,21	5,28	32,8	203.0	0.15	-	20.0	12,2	147,7	98,1	3,32
		Чай	200	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
		Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	4,6	16,8	6,6	0,4
	№181 №332 №255	Сыр	10	2,32	2,95	-	36.4	-	0.07	26.0	88.0	50.0	3.5	0.1
		Обед: Суп Картофельный с рыбой	200	10.57	3.29	5.36	92.99	0.06	-	21.0	4.86	37.17	21.12	1.11
		Макароны отварные	150	5.5	4.52	26.45	168.4	0.026	-	-	16.8	111.3	14.0	0.32
		Печень по-строгановски	90	12.27	9.91	3.18	170.6	-	-	-	-	-	-	-
		Напиток витаминный	200	-	-	19.0	330.0	0.3	20.0	120.0	-	3.0	-	-
		Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8
Вторник	№302 №685	Завтрак: Каша пшеничная	200	4,67	4,86	25,83	166,0	0,11	-	20,0	9,4	111,1	73,5	2,49
		Чай	200	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
		Хлеб	20	1.6	0.45	10.7	53.2	0.1	-	-	4.6	16.8	6.6	0.4
		Слойка Александровская	80	0.08	0.16	0.53	1.02	-	-	-	-	-	-	-
		Биойогурт	125	2.8	2.5	11.0	77.7	-	-	-	-	-	-	-
	№43 №160 №436 №685	Обед: Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	-	22.42	16.57	9.1	0.31
		Суп молочный с мак. изд.	200	5,75	5,21	18,8	145,2	0,09	0,91	30,6	161,6	137,9	24,1	0,5
		Жаркое по-домашнему	180	23,6	6,4	18,8	227,1	0,18	7,68	20,5	26,6	288,8	56,3	3,45
		Чай	200	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
		Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8
Среда	№302 №1 №685	Завтрак: Каша манная	200	4,52	4,07	35,46	197,0	0,04	-	26,66	10,7	38,6	7,9	0,47
		Бутерброд с маслом	15/10	1,6	8,27	7,64	110,5	0,05	-	59,0	4,45	14,6	4,95	0,3
		Чай	200	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
		Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	4,6	16,8	6,6	0,4
	№110 №297 №498 №587 №698	Обед: Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	8,23	-	35,5	42,6	21,0	0,95
		Рис рассыпчатый	150	6,6	5,72	37,88	229,5	0,17	-	21,0	16,64	134,43	47,34	1,55
		Котлета куриная	90	10,9	15,66	8,88	220,5	0,04	0,29	72,0	63,0	119,13	17,33	1,14
		Соус томатный	20	0,41	0,65	1,88	15,02	0,005	3,43	-	11,09	8,03	4,13	0,161
		Йогурт питьевой	200	2,8	3,2	4,1	59,0	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8

Четверг	№160	Завтрак:												
		Суп молочный с мак.издел.	200	5.75	5.212,27	18.8	145.2	0.09	6,6	-	19,68	53,32	21,6	0,87
		Булочка «Белоснежка»	80	6,0	14,0	44,0	324,0							
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,1	1,6	-	12,6	12,6	7,2	2,5
	№139	Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	4,6	16,8	6,6	0,4
		Обед:												
	№520	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	-	30.46	69.74	28.24	1.62
	№371	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.2	0.14	1.8	25.5	36.98	86.6	27.75	1.01
		Рыба припущенная	90	15.8	2.14	0.28	83.0	0.04	0.6	0.006	22.26	76.8	11.82	0.31
	№700	Соленый огурец нарезка	20											
Напиток клюквенный		200	0.2	0.2	22.3	110	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8	
Пятница	№302	Завтрак:												
		Каша рисовая	200	8.8	7.62	50.5	306.0	0.03	-	20,0	5.9	67,0	21.8	0.47
	№685	Чай	200	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
		Хлеб	20	1.6	0.45	10.7	53.2	0.1	-	-	4.6	16.8	6.6	0.4
	№124	Слойка «Александровская»	80	0.08	0.16	0.53	1.02							
		Биойогурт	125	2.8	2.5	11.0	77.7							
	№297	Обед:												
		Щи из св. капусты с картофелем	200	1.4	3.91	6.79	67.8	0.05	14.77	-	34.6	38.1	17.8	0.64
	№451	Греча рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.4	0.18	-	0.02	12.98	208.5	67.5	3.95
	№587	Котлета мясная	90	14,0	10,39	14,13	206	0,08	0,12	23,0	39,0	28,9	150,0	1,35
№692	Соус томатный	20	0.41	0.65	1.88	15.02	0.005	3.43	-	11.09	8.03	4.13	0.161	
	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8	
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8	