



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Коптеловская СОШ
 имени Д.Никонова»
 А.В.Овсянников
 « 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: 12 лет и старше

День недели	№ Рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Э. Ц. (ккал)	Минеральные Вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник	№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
		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	0.45	10.7	53.2	0.1	-	-	4.6	16.8	6.6	0.4
		Обед:												
		Рассольник Ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.4	6.7	161.	25.3	64.7	25.0	1.1
		Макароны отварные	180	6.6	5.42	31.74	202.14	0.07	-	25.2	5.83	44.6	25.34	1.33
		Гуляш из мяса	130	35,8	31,7	11,0	469,0	0,2	1,54	-	29,4	235,0	31,39	2,8
		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	-	0,08	34,0	45,0	7,0	-
Хлеб	60	4.65	0.3	30.15	142.05	0.2/0.3	-	-	13.8	50.4	19.8	1.2		
Вторник	№160 №685	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	24.1	0.5
		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							
	№110 №443 №693	Бийогурт	125	2.8	2.5	11.0	77.7							
		Обед:												
		Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.2	102.5	0.05	10.3	-	44.38	53.23	26.25	1.19
		Плов с мясом	180	25.38	21.3	44.6	471.25	0.08	1.26	60.0	56.38	249.13	59.38	2.74
		Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	205.6	0.04	0.4	0.004	133.8	135.0	18.8	0.6
Хлеб	60	4.65	0.3	30.15	142.05	0.3	-	-	13.8	50.4	19.8	1.2		

Среда	№302	Завтрак: Каша рисовая	200	3.09	4.05	36.97	197.0	0.03	-	20.0	5.9	67.0	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	-	14.0	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	250	2.34	2.83	16.64	101.25	0.14	12.0	-	25.85	76.8	31.13	1.18
	№297	Греча рассыпчатая	180	8.95	6.73	43.0	276.5	0.21	-	0.03	15.57	250.0	81.0	4.74
	№498	Котлета куриная	100	14.4	19.13	8.76	264.0	0,1	0,15	28,0	43,75	166,0	32,13	0,42
	№587	Соус томатный	30	0.41	0.65	1.88	15.02	0.005	3.43	-	11.09	8.03	4.13	0.161
		Кисель витаминный	200	0.4	0.02	28.04	114.13	0.01	0.4	-	2.13	-	-	1.25
	Хлеб	60	4.65	0.3	30.15	142.05	0.3	-	-	13.8	50.4	19.8	1.2	
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	53,0	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	324,0							
		Обед:												
	№148	Суп-лапша домашняя с курой	250	3,67	4,8	10,0	115,0	0,05	7,0	30,0	29,0	115,5	20,25	1,21
	№520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,9	33,3	1,21
	№388	Котлета рыбная	100	15,1	4,9	10,26	145,0	0,1	3,28	15,0	48,63	205,75	36,13	1,09
	№685	Чай	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	6,0	-	-	0,4
		Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2
Пятница	№302	Завтрак: Каша пшеничная	200	6,21	5,28	32,79	203,0	0,69	0,79	44,4	176,0	222,45	54,3	1,5
		Чай	200	0,2	-	14,0	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
		Биоюгурт	125	2,8	2,5	11,0	77,7							
		Обед:												
	№139	Суп Картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,7	0,23	5,8	-	38,08	87,18	35,3	2,03
	№214	Капуста тушеная	180	3,3	7,77	41,42	256,2	0,28	37,8	37,8	26,35	143,5	52,8	2,08
	№487	Птица отварная	100	21,1	13,6	-	206,25	0,15	0,15	28,0	43,75	166,0	32,13	0,42
	№639	Компот из с/ф	200	0,06	-	29,0	111,2	-	0,4	-	25,2	39,6	19,4	0,6
Хлеб		60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2	

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

День недели	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные Вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник	№302 №2 №685	Завтрак: Каша гречневая	200	6,21	5,28	32,79	203,0	0,15	-	20,0	12,2	147,7	98,1	3,32
		Сыр	10	2.32	2.95	-	36.4	-	0.07	26.0	88.0	50.0	3.5	0.1
		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	Обед: Суп Картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	25,8	127,53	46,4	1,36
		Макаронь отварные	180	6,6	5,4	31,73	202,1	0,07	-	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
		Печень по-строгановски	100	13,66	11,06	3,59	189,44	-	-	-	-	-	-	-
		Напиток витаминный	200	-	0,3	19,0	330,0	0,3	20,0	120,0	-	3,0	-	-
	Хлеб	60	4,65	-	30,15	142,05	-	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2	
Вторник	№302 №685	Завтрак: Каша пшениная	200	6.21	5.28	32.79	203.00	0.11	-	20.0	12.2	111.1	73.5	2.49
		Чай	200	0.2	0.02	28.04	114.13	0.01	0.4	-	32.13	-	-	1.25
		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	0.85	3.05	5.19	51.54	0.02	19.47	-	22.42	16.57	9.1	0.31
		Суп молочный с мак.издел.	250	7.19	6.51	23.6	181.5	0.11	1.14	38.3	202.0	172.5	30.9	0.6
		Жаркое по-домашнему	210	27.5	7.47	21.95	265.0	0.21	8.97	24.0	31.1	337.0	65.7	4.03
		Чай	200	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
		Хлеб	60	4.65	0.3	30.15	142.05	0.3	-	-	13.8	50.4	19.8	1.2
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	1.16	8.27	7.64	110.5	0.05	-	59.0	4.45	4.95	14.6	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	250	1.81	4.91	125.2	102.5	0.05	10.3	-	44.38	53.23	26.25	1.19
		Рис рассыпчатый	180	7,92	6,86	45,45	275,4	0,2	-	25,2	19,96	161,32	56,81	1,85
		Котлета куриная	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,33	80,0	70,0	132,38	19,25	1,26
		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	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2

