

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МОУ «Коптеловская СОШ  
 имени Д.Никонова»  
 А.В.Овсянников  
 «19» \_\_\_\_\_ 2024г.

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

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
День 1 понедельник	Завтрак							
	Бульброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1	
	Макароны отварные с сыром	200	13,22	13,22	38,36	354,63	204	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>625</b>	<b>15,62</b>	<b>21,82</b>	<b>80,66</b>	<b>611,09</b>		
	Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	10,74	5,21	16,56	156,38	106	
	Плов	180	20,46	20,94	2,42	265,59	265	
	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,3	77,21		
Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>670</b>	<b>35,78</b>	<b>26,52</b>	<b>97,67</b>	<b>773,05</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>51,4</b>	<b>48,34</b>	<b>178,33</b>	<b>1384,14</b>			
День 2 вторник	Завтрак							
	Бульброд с джемом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2	
	Каша пшениная вязкая	200	2,9	5,87	34,1	200,06	324	
	Бюойогурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,46	430	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>7,8</b>	<b>13,27</b>	<b>76,7</b>	<b>463,3</b>		
	Обед							
	Отурец солёный порционшо	20	0,16	0,02	0,34	2,6		
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,12	2,24	15,2	93,6	101	
	Котлета мясная	90	16,11	16,74	13,34	268,12	271	
Пюре картофельное	150	3,19	5,26	21,42	146,3	312		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430		
Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>27,36</b>	<b>24,63</b>	<b>95,41</b>	<b>713,17</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>35,16</b>	<b>37,9</b>	<b>172,11</b>	<b>1176,47</b>			
День 3	Завтрак							

среда	Бутерброд с сыром	35	4,72	9,13	7,75	132,95	3
	Каша ячневая вязкая	200	6,97	8,13	34,71	242,57	184
	Булочка	80	2,9	1,7	29,3	112,8	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>515</b>	<b>14,79</b>	<b>18,96</b>	<b>86,76</b>	<b>548,78</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный протертый с гречками	200	5,27	4,15	31,29	184,12	79
	Гуляш	90	13,38	15,45	2,76	203,62	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,39	4,83	34,44	203,0	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>27,43</b>	<b>24,67</b>	<b>133,56</b>	<b>866,83</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1215</b>	<b>42,22</b>	<b>43,63</b>	<b>220,32</b>	<b>1415,61</b>	
	День 4 четверг	<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с маслом		25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
Каша манная		200	7,1	8,0	36,9	249,02	184
Сок фруктовый		200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
Чай с сахаром		200	0,2	0	15,0	60,46	430
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>625</b>	<b>9,4</b>	<b>16,6</b>	<b>126,98</b>	<b>505,48</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем		200	1,61	4,61	10,13	90,68	82
Жаркое по-домашнему		180	17,02	19,04	17,79	310,89	259
Кофейный напиток с молоком		200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
Хлеб		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>640</b>	<b>25,11</b>	<b>25,57</b>	<b>82,28</b>	<b>662,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>34,51</b>	<b>42,17</b>	<b>209,26</b>	<b>1168,07</b>	
День 5 пятница		<b>Завтрак</b>					
	Бутерброд с сыром	35	4,72	9,13	7,75	132,95	3
	Каша рисовая вязкая	200	2,93	5,87	34,02	200,09	324
	Блюйогурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>11,35</b>	<b>18,1</b>	<b>62,37</b>	<b>464,28</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	3,6	14,88	112,8	99
	Котлета куриная	90	13,31	22,76	11,99	305,91	294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Напиток клюквенный	200	0,13	0,05	24,14	99,84	
	Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>28,53</b>	<b>31,61</b>	<b>115,56</b>	<b>863,64</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>39,88</b>	<b>49,79</b>	<b>177,93</b>	<b>1327,92</b>	

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Завтрак Бутерброд с маслом Макаронны отварные с сыром Сок фруктовый Чай с сахаром <b>Итого за прием пищи</b> Обед Щи их свежей капусты Бефстроганов Каша рисовая рассыпчатая Напиток витаминный Хлеб <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	25	8,4	7,5	110,0	1	
		200	13,22	38,36	354,63	204	
		200	1,0	0,2	86,0	442	
		200	0,2	15,0	60,46	430	
		625	15,62	80,66	611,09		
		200	1,48	4,06	71,84	88	
		90	14,01	4,86	266,9	250	
		150	3,6	4,6	206,0	323	
		200	0	19,0	330,0		
		60	4,58	0,37	142,09		
700	23,67	29,28	1016,83				
1325	39,29	51,1	1627,92				
День 7 вторник	Завтрак Бутерброд с джемом Каша пшеничная вязкая Биойогурт Чай с сахаром <b>Итого за прием пищи</b> Обед Рассольник Ленинградский Котлета мясная Макаронные изделия отварные Соус томатный Чай с сахаром Хлеб <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	40	4,3	22,0	132,0	2	
		200	2,9	34,1	200,06	324	
		125	3,5	5,6	70,6		
		200	0,2	15,0	60,46	430	
		565	7,8	13,27	463,3		
		200	1,95	5,05	107,98	91	
		90	16,11	16,74	268,12	271	
		150	5,36	4,83	201,69	309	
		20	0,24	0,97	14,99	430	
		200	0,2	0,0	60,46		
60	4,58	0,37	142,09				
720	28,44	27,96	795,33				
1285	36,24	41,23	1258,63				
День 8 среда	Завтрак Бутерброд с сыром Каша ячневая вязкая Булочка Чай с сахаром <b>Итого за прием пищи</b> Обед Салат из белокочанной капусты Суп лапша домашняя с курой Жаркое по домашнему Каша с молоком Хлеб <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	35	9,13	7,75	132,95	3	
		200	6,97	34,71	242,57	184	
		80	2,9	1,7	112,8		
		200	0,2	15,0	60,46	430	
		515	14,79	86,76	548,78		
		60	0,9	3,06	54,2	45	
		200	4,14	7,29	86,86	100	
		180	17,02	19,04	310,89	259	
		200	3,75	3,01	141,0	382	
		60	4,58	0,37	142,09		
700	30,39	32,77	735,04				
1245	45,18	51,73	1283,82				
День 9 четверг	Завтрак Бутерброд с маслом	25	1,1	7,5	110,0	1	

	Каша манная	200	7,1	8,0	36,9	249,02	184
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>625</b>	<b>9,4</b>	<b>16,6</b>	<b>126,98</b>	<b>505,48</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с крупой	200	1,91	2,28	16,4	93,99	101
	Птица отварная	90	25,38	6,48	0,72	163,8	307
	Капуста тушеная	150	3,59	6,0	14,94	130,48	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	349
	Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>35,46</b>	<b>15,13</b>	<b>117,02</b>	<b>607,76</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>44,86</b>	<b>31,73</b>	<b>244,0</b>	<b>1113,24</b>	
<b>День 10</b>	<b>Завтрак</b>						
<b>пятница</b>	Бутерброд с сыром	35	4,72	9,13	7,75	132,95	3
	Каша рисовая вязкая	200	2,93	5,87	34,02	200,09	324
	Биойогурт	125	3,5	3,1	5,6	70,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>11,35</b>	<b>18,1</b>	<b>62,37</b>	<b>464,28</b>	
	<b>Обед</b>						
	Огурец соленый порционно	20	0,16	0,02	0,34	2,6	20
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,61	10,13	90,68	82
	Рыба припущенная	90	20,16	6,48	0	136,8	229
	Пюре картофельное	150	3,19	5,26	21,42	146,3	312
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	430
	Хлеб	60	2,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>780</b>	<b>27,91</b>	<b>16,74</b>	<b>77,0</b>	<b>578,93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>39,26</b>	<b>34,84</b>	<b>139,37</b>	<b>1043,21</b>	