

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Контеловская СОШ
 имени Д.Никонова»
 А.В.Овсянников
 «01» ноября 2024г.

**Примерное двухдневное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов
 МОУ «Контеловская 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		
День 1 понедельник	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Каша пшениная вязкая	200	2,9	5,87	34,1	200,06	324
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	442
	Итого за прием пищи	625	5,0	14,47	76,4	456,52	
	Обед						
	Суп картофельный с рыбой	200	10,74	5,21	16,56	156,38	106
	Гуляш	90	13,38	15,45	2,76	203,62	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,39	4,83	34,44	203	309
Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430	
Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
Итого за прием пищи	700	34,09	25,86	98,87	765,09		
Итого за день	1325	39,09	40,33	175,27	1221,61		
День 2 вторник	Завтрак:						
	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
	Макаронные отварные с сыром	200	13,37	16,55	38,36	358,04	204
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	440	14,57	20,85	75,36	550,5	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	3,6	14,88	112,8	99
	Котлета мясная	90	16,11	16,74	13,34	268,12	271
	Пюре картофельное	150	3,19	5,26	21,42	146,3	312
	Кисель витаминный	200	0	0	19,0	77,21	
Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
Итого за прием пищи	700	29,0	25,97	98,75	746,52		
Итого за день	1140	43,57	46,82	174,11	1297,02		

День 3 среда	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Бутерброд с сыром	200	6,85	8,7	33,27	239,43	184
	Каша ячневая вязкая	200	0	0	15	60,46	430
	Чай с сахаром	435	11,6	17,84	55,83	432,39	
	Итого за прием пищи						
	Обед	200	3,12	2,24	15,2	93,6	101
	Суп с макаронными изделиями	180	20,46	20,94	31,7	265,59	265
	Плов	180	5,04	8,1	19,8	585,54	
	Йогурт питьевой	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб	620	33,2	31,65	96,81	1086,82	
Итого за прием пищи	1055	44,8	49,49	152,64	1519,21		
Итого за день							
День 4 четверг	Завтрак:	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Бутерброд с маслом	200	5,62	8,75	37,0	250,0	324
	Каша рисовая вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	80	6,72	17,15	76,65	420,46	
	Булочка	505					
	Итого за прием пищи						
	Обед:	200	5,27	4,15	31,29	184,12	
	Суп картофельный протертый с гречками	90	13,31	22,76	11,99	305,91	
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	150	3,6	4,6	37,7	206,0	79
	Каша гречневая рассыпчатая	20	0,19	1,18	1,27	16,45	294
Соус томатный	200	1,9	1,55	24,25	118,93	323	
Кофейный напиток с молоком	60	4,58	0,37	30,11	142,09	364	
Хлеб	720	28,85	34,61	136,61	973,5	379	
Итого за прием пищи	1225	35,57	51,76	213,26	1393,96		
Итого за день							
День 5 пятница	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Бутерброд с сыром	200	6,98	8,59	35,4	246,04	184
	Каша манная вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	435	11,73	17,73	57,96	439,0	
	Итого за прием пищи						
	Обед	200	1,61	4,61	10,13	90,68	82
	Борщ с капустой и картофелем	180	17,02	19,04	17,79	310,89	259
	Жаркое по домашнему	200	0	0	15,0	60,64	430
	Чай с сахаром	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб	640	23,21	47,23	73,03	604,3	
Итого за прием пищи	1075	34,94	64,96	130,99	1043,3		
Итого за день							

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	25	1,21	8,7	7,6	113,65	1
	Каша пшеничная вязкая	200	7,53	8,99	38,25	264,71	324
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Сок фруктовый	200	0	0	0	2	442
	Итого за прием пищи	625	8,74	17,69	60,85	438,82	
	Обед						
	Щи из свежей капусты	200	1,48	4,06	7,2	71,84	88
	Гуляш	90	13,38	15,45	2,76	203,62	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,39	4,83	34,44	203,0	309
Напиток клюквенный	200	0,13	0,05	24,14	99,84		
Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
Итого за прием пищи	700	24,96	24,76	98,65	720,39		
Итого за день	1325	33,7	42,45	159,5	1159,21		
День 7 вторник	Завтрак:						
	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	22,14	133,05	2
	Макаронные изделия с сыром	200	13,37	16,55	38,36	358,04	204
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	440	14,67	21,15	75,5	551,55	
	Обед						
	Рассольник Ленинградский	200	1,95	5,05	13,37	107,98	91
	Котлета мясная	90	16,11	16,74	13,34	268,12	271
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Соус томатный	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
Какао с молоком	200	3,75	3,01	24,42	141,0	382	
Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
Итого за прием пищи	720	30,18	30,95	120,21	881,64		
Итого за день	1160	44,85	52,1	195,71	1433,19		
День 8 среда	Завтрак:						
	Бутерброд с сыром	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Каша ячневая вязкая	200	6,85	8,7	33,27	239,43	184
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	435	11,6	17,84	55,83	432,39	
	Обед						
	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		
Итого за прием пищи	700	35,46	15,13	81,57	607,76		
Итого за день	1135	47,06	32,97	137,4	1040,15		

День 9 четверг	Завтрак:	25	1,21	8,7	7,6	113,65	1
	Бутерброд с маслом	200	5,62	8,75	37,0	249,86	324
	Каша рисовая вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	80	0	0	0	0	
	Булочка	505	6,83	17,45	59,6	423,97	
	Итого за прием пищи						
	Обед	200	4,14	7,29	1,17	86,86	100
	Суп лапша домашняя с курой	90	20,16	6,48	0	136,8	229
	Рыба припущенная	150	3,19	5,26	21,42	146,3	312
	Пюре картофельное	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб	700	32,07	19,4	67,7	572,51	
	Итого за прием пищи	1205	38,9	36,85	127,3	996,48	
	Итого за день						
День 10 пятница	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	1
	Бутерброд с сыром	200	6,98	8,59	35,43	246,04	184
	Каша манная вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	435	11,73	17,73	57,99	439	
	Итого за прием пищи						
	Обед	200	0,16	0,02	0,34	2,6	82
	Борщ с капустой и картофелем	90	13,31	22,76	11,99	305,91	294
	Котлета рубленая из птицы или кролика	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Каша рисовая рассыпчатая	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Соус томатный	200	0	0	0	0	
	Напиток витаминизированный	60	2,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб	720	19,84	28,93	81,41	673,05	
	Итого за прием пищи	1155	31,57	46,66	139,4	1112,05	
	Итого за день						