

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ «Конгеловская СОШ  
 имени Д.Никонова»  
 А.В.Овсянников  
 2024г.

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

Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	<b>Завтрак:</b>						
	Бульброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Каша пшеничная 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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>625</b>	<b>5,0</b>	<b>14,47</b>	<b>76,4</b>	<b>456,52</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с рыбой	250	13,43	6,49	20,71	195,42	106
	Гуляш	100	14,88	17,16	3,07	226,23	79
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	40,88	241,45	260
Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430	
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>40,81</b>	<b>29,95</b>	<b>119,8</b>	<b>913,02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>45,81</b>	<b>44,42</b>	<b>196,2</b>	<b>1369,54</b>		
День 2 вторник	<b>Завтрак:</b>						
	Бульброд с джемом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>440</b>	<b>14,57</b>	<b>20,85</b>	<b>75,36</b>	<b>550,5</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	142,0	99
	Котлета мясная	100	17,88	18,63	14,84	298,33	271
	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,0	77,21	430
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>34,2</b>	<b>29,96</b>	<b>118,29</b>	<b>882,54</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>48,77</b>	<b>50,81</b>	<b>193,65</b>	<b>1433,04</b>		



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 ячменная вязкая	200	0	0	15	60,46	430
	Чай с сахаром	435	11,6	17,84	55,83	432,39	
	<b>Итого за прием пищи</b>						
	<b>Обед</b>	250	2,69	2,79	18,41	109,76	101
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	22,73	23,29	35,18	441,57	265
	Плов	200	5,6	9,0	22,0	650,6	
	Йогурт питьевой	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Хлеб	730	37,12	35,58	115,73	1391,39	
	<b>Итого за прием пищи</b>	1165	48,72	53,42	171,56	1823,78	
	<b>Итого за день</b>						
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					
	<b>Итого за прием пищи</b>						
	<b>Обед</b>	250	3,17	3,86	15,74	111,02	79
	Суп картофельный протертый с гречками	100	13,74	25,24	6,58	308,42	294
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
	Кофейный напиток с молоком	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Хлеб	810	29,23	36,67	131,95	975,03	
<b>Итого за прием пищи</b>	1315	35,95	53,82	208,6	1395,49		
<b>Итого за день</b>							
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	
	<b>Итого за прием пищи</b>						
	<b>Обед</b>	250	2,02	5,75	12,48	112,58	82
	Борщ с капустой и картофелем	210	19,84	22,17	20,74	362,26	259
	Жаркое по-домашнему	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Хлеб	740	27,96	28,42	88,36	724,76	
	<b>Итого за прием пищи</b>	1175	39,69	46,15	146,32	1163,76	
	<b>Итого за день</b>						



Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	<b>Завтрак:</b> Бутерброд с маслом Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Сок фруктовый <b>Итого за прием пищи</b> <b>Обед</b> Щи их свежей капусты Гуляш Макаронные изделия отварные Напиток клюквенный Хлеб <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	25	8,4	7,5	110,0	1	
		200	5,87	34,1	200,06	324	
		200	0	15,0	60,46	430	
		200	1,0	0,2	19,8	86	
		625	5,0	14,47	76,4	456,52	
		250	1,85	50,7	9,02	89,81	88
		100	14,88	17,16	3,07	226,23	260
		180	6,30	5,78	40,19	238,17	309
		200	0	0	24,14	99,81	
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		810	29,13	74,14	116,56	843,48	
1435	34,13	88,61	192,96	1300			
День 7 вторник	<b>Завтрак:</b> Бутерброд с джемом Макаронные отварные с сыром Чай с сахаром <b>Итого за прием пищи</b> <b>Обед</b> Рассольник Ленинградский Котлета мясная Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Какао с молоком Хлеб <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	40	4,3	22,0	132,0	2	
		200	13,37	38,36	358,04	204	
		200	0	15,0	60,46	430	
		440	14,57	20,85	75,36	550,5	
		250	2,45	6,34	16,72	137,49	91
		100	17,88	18,63	14,84	298,33	271
		180	4,32	5,2	45,24	247,2	323
		20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
		200	3,75	3,68	24,32	146,82	382
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		830	34,69	35,85	142,53	1035,75	
1270	49,26	56,7	274,59	1586,25			
День 8 среда	<b>Завтрак:</b> Бутерброд с сыром Каша ячневая вязкая Чай с сахаром <b>Итого за прием пищи</b> <b>Обед</b> Суп картофельный с крупой Птица отварная Капуста тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	35	9,14	7,56	132,5	3	
		200	6,85	8,7	239,43	184	
		200	0	15	60,46	430	
		435	11,6	17,84	55,83	432,39	
		250	2,41	2,85	20,51	117,51	101
		100	26,18	22,49	0,32	308,89	307
		180	4,3	7,2	17,91	156,6	139
		200	0	0	19,36	77,41	349
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		810	38,99	33,04	98,24	849,87	
		1245	50,59	50,88	154,07	1282,26	

День 9 четверг	Завтрак: Бутерброд с маслом Каша рисовая вязкая Чай с сахаром Булочка <b>Итого за прием пищи</b> Обед Суп лапша домашняя с курой Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
		200	5,62	8,75	37,0	250,0	324
		200	0	0	15,0	60,46	430
		80					
		<b>505</b>	<b>6,72</b>	<b>17,15</b>	<b>76,65</b>	<b>420,46</b>	
		250	5,17	9,1	1,46	108,59	101
		100	25,17	7,95	0,59	174,06	307
		180	3,82	6,52	25,68	177,19	312
		200	0	0	15,0	60,46	430
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		<b>810</b>	<b>40,26</b>	<b>24,07</b>	<b>82,87</b>	<b>709,76</b>	
<b>1315</b>	<b>46,98</b>	<b>41,22</b>	<b>159,52</b>	<b>1130,22</b>			
День 10 пятница	Завтрак: Бутерброд с сыром Каша манная вязкая Чай с сахаром <b>Итого за прием пищи</b> Обед Борщ с капустой и картофелем Котлета рубленая из птицы или кролика Каша рисовая рассыпчатая Соус томатный Напиток витаминизированный Хлеб <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
		200	6,98	8,59	35,4	246,04	184
		200	0	0	15,0	60,46	430
		<b>435</b>	<b>11,73</b>	<b>17,73</b>	<b>57,96</b>	<b>439,0</b>	
		250	2,02	5,77	12,65	113,36	82
		100	13,74	25,24	6,58	308,42	294
		180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
		20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
		200					
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		<b>830</b>	<b>26,37</b>	<b>38,21</b>	<b>105,88</b>	<b>874,89</b>	
<b>1265</b>	<b>38,1</b>	<b>55,94</b>	<b>163,84</b>	<b>1313,89</b>			