



Примерное двухдневное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья
МОУ «Котловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Н. Пискарева»

Целевая группа: первая

Сезон: зима - весна

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 пшеничная вязкая	200	2,9	8,87	34,1	240,06	324
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	199
	Сов. фруктовый	200	1,0	1,2	19,8	85	432
	Итого за прием пищи	625	5,0	14,47	76,4	456,52	
	Обед:						
	Суп картофельный с крупой	200	1,91	2,28	16,4	91,99	106
	Гуляши	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	21,44	22,93	98,71	702,7		
Итого за день	1325	26,44	37,4	175,11	1159,22		
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	117,8	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	112,09		
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 реда	Завтрак: Бульбурро с сыром Капша ячменная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи	35 200 200 435	4,75 6,85 0 11,6	0,14 0,7 0 17,84	7,50 33,37 15 55,83	132,5 239,43 60,46 432,39	3 184 430
	Обед Суп с макаронами из зелени Птица отварная Калуса гушевая Кофеиный напиток с молоком Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	200 90 150 200 60 620 1055	3,12 25,38 3,59 1,9 4,58 38,57 50,17	0,24 0,48 0 0,55 0,37 16,64 34,48	15,2 0,72 14,94 24,25 30,11 85,22 141,05	35,6 163,8 130,48 138,93 142,09 648,9 1081,29	101 307 139 379
	Завтрак: Бульбурро с маслом Капша рисовая вязкая Чай с сахаром Булочка Итого за прием пищи	25 200 200 80 505	1,1 5,62 0 6,72	0,4 8,75 0 17,15	7,5 37,0 15,0 76,65	110,0 230,0 60,46 420,46	1 324 430
	Обед Борщ с капустой и картофелем Жаркое по домашнему Чай с сахаром Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	200 160 200 60 640 1145	1,61 15,13 0 4,58 21,32 28,04	1,61 6,92 0 0,37 21,9 39,05	10,13 15,81 15,0 30,11 71,05 147,7	90,68 276,35 60,64 142,09 569,76 990,22	82 289 312 430
	Завтрак: Бульбурро с сыром Капша манная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи	35 200 200 435	4,75 6,98 0 11,73	0,14 8,59 0 17,73	7,56 35,4 15,0 57,96	132,5 246,04 60,46 439,0	3 184 430
	Обед Суп картофельный протертый с трешками Котлеты рубленные из птицы или кролика Капша гречневая рассыпчатая Соус томатный Йогурт питьевой Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	200 90 150 20 200 60 640 1075	5,27 13,31 3,6 0,19 5,04 4,58 23,21 34,94	4,15 22,76 4,6 1,18 8,1 0,30,377 41,16 58,89	31,29 11,99 37,7 1,27 19,8 30,11 132,16 190,12	184,12 305,91 206 16,45 585,54 142,09 1440,11 1879,11	79 294 332 364 379
	Завтрак: Бульбурро с сыром Капша манная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи	35 200 200 435	4,75 6,98 0 11,73	0,14 8,59 0 17,73	7,56 35,4 15,0 57,96	132,5 246,04 60,46 439,0	3 184 430
	Обед Суп картофельный протертый с трешками Котлеты рубленные из птицы или кролика Капша гречневая рассыпчатая Соус томатный Йогурт питьевой Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	200 90 150 20 200 60 640 1075	5,27 13,31 3,6 0,19 5,04 4,58 23,21 34,94	4,15 22,76 4,6 1,18 8,1 0,30,377 41,16 58,89	31,29 11,99 37,7 1,27 19,8 30,11 132,16 190,12	184,12 305,91 206 16,45 585,54 142,09 1440,11 1879,11	79 294 332 364 379
	Завтрак: Бульбурро с сыром Капша манная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи	35 200 200 435	4,75 6,98 0 11,73	0,14 8,59 0 17,73	7,56 35,4 15,0 57,96	132,5 246,04 60,46 439,0	3 184 430

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

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 мясом Каша пшеница вязкая Чай с сахаром Сок фруктовый Итого за прием пищи Обед Пищевые витаминизированные супы Лужешки Макаронные изделия отварные Напиток витаминизированный Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	25	1,21	8,7	7,6	113,65	1
		200	7,53	8,99	38,25	264,71	324
		200	0	0	15,0	60,46	430
		200	0	0	0	2	442
		625	8,74	17,69	60,85	438,82	
		200	1,48	4,06	7,2	71,84	88
		90	13,38	15,45	2,76	203,62	260
		150	5,39	4,83	34,44	203,0	309
		200	0	0	0	0	
		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
700	24,83	24,71	74,51	620,55			
1325	33,57	75,97	135,36	1059,37			
День 7 вторник	Завтрак: Бутерброд с сыром Макаронные изделия с сыром Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Рассольник Ленинградский Котлета мясная Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Чай Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	40	1,3	4,6	7,14	133,05	2
		200	13,37	16,55	38,36	358,02	204
		200	0	0	15,0	60,46	430
		440	14,67	21,15	75,5	551,55	
		200	1,95	5,05	13,37	107,98	91
		90	16,11	16,74	13,34	268,12	271
		150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
		20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
		200	0	0	15	60,46	382
		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
720	26,43	27,94	110,79	800,64			
1160	41,1	49,09	186,29	1352,19			
День 8 среда	Завтрак: Бутерброд с сыром Каша ячневая вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Суп картофельный с крупой Пшеница отварная Канюста тушеная Компот из смеси софруктов Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	35	1,75	9,14	7,56	132,5	3
		200	6,85	8,7	33,27	239,43	184
		200	0	0	15,0	60,46	430
		435	11,6	17,84	55,83	432,39	
		200	1,91	2,28	16,4	93,99	101
		90	25,38	6,48	0,72	163,8	307
		150	3,59	6,0	14,94	130,48	139
		200	0	0	19,4	77,4	349
		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
		700	35,46	15,13	81,57	607,76	
1135	47,06	32,97	137,4	1040,15			

День 9 четверг	Завтрак: Бульбобро с маслом Каша рисовая вязкая Чай с сахаром булочка Итого за прием пищи Обед Суп-лапша домашняя с курицей Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	25	1,214	8,7	7,6	113,65	1		
		200	5,62	8,35	37,0	249,86	324		
		200	0	0	15,0	60,46	430		
		80	0	0	0	0			
		505	6,83	17,45	59,6	423,97			
		200	4,14	7,29	1,17	86,86	100		
		90	20,16	6,48	0	136,8	229		
		150	3,19	5,26	21,42	146,3	312		
		200	0	0	15,0	60,46	430		
		60	4,38	0,37	30,11	142,09			
		700	32,07	19,4	67,7	572,51			
		1205	38,9	36,85	127,3	996,48			
		День 10 пятница	Завтрак: Бульбобро с сыром Каша манная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Борщ с капустой и картофелем Копченая рубленая котлетка или кролика Каша рисовая рассыпчатая Супе томатный Каша с мелочком Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	35	4,75	9,14	7,56	132,5	1
				200	6,98	8,59	35,43	246,04	184
200	0			0	15,0	60,46	430		
435	11,73			17,73	57,99	439			
200	0,16			0,02	0,34	2,6	82		
90	13,31			22,76	11,99	305,91	294		
150	3,6			4,6	37,7	206,0	323		
20	0,19			1,18	1,27	16,45	364		
200	3,75			3,01	21,42	141	382		
60	5,58			0,37	30,11	142,09			
720	23,59			31,94	105,83	919,88			
1155	35,32			49,67	163,82	1358,88			