



Примерное двухдневное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей  
 МОУ «Контеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»

Неделя: первая

Сезон: зима - весна

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	Завтрак:						
	Булерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Каша пшеничная вязкая	200	2,9	2,87	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>	
	Обед						
	Суп картофельный с крупой	250	2,41	2,85	20,51	117,51	101
	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>29,79</b>	<b>26,31</b>	<b>119,6</b>	<b>835,11</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>34,79</b>	<b>40,78</b>	<b>196</b>	<b>1291,63</b>		
День 2 вторник	Завтрак:						
	Булерброд 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
	<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>	
	Обед						
	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>		



Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	<b>Завтрак:</b>						
	Булергод 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>						
	Щи их свежей капусты	250	1,85	50,7	9,02	89,81	88
	Гуашо	100	14,88	17,16	3,07	226,23	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,78	40,19	238,17	309
	Напиток витаминный	200	0	0	0	0	
Хлеб	80	6,1	0,5	40,11	189,46		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>29,13</b>	<b>74,14</b>	<b>92,42</b>	<b>743,67</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>34,13</b>	<b>88,61</b>	<b>168,82</b>	<b>120,19</b>		
День 7 вторник	<b>Завтрак:</b>						
	Булергод с джемом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	7
	Макаронид отварные 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>						
	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,34	16,72	137,49	91
	Котлета мясная	100	17,88	18,63	14,81	298,33	271
	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,32	5,52	45,24	247,2	323
	Сок томатный	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Чай	200	0	0	<del>15,0</del>	<del>60,46</del>	382
Хлеб	80	6,1	0,5	40,11	189,46		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>830</b>	<b>30,94</b>	<b>32,17</b>	<b>133,21</b>	<b>949,57</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>45,51</b>	<b>56,7</b>	<b>208,57</b>	<b>1500,07</b>		
День 8 среда	<b>Завтрак:</b>						
	Булергод 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	60,46	430
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>435</b>	<b>11,6</b>	<b>17,84</b>	<b>55,83</b>	<b>432,39</b>	
	<b>Обед:</b>						
	Суп картофельный с крупой	250	2,41	2,85	20,51	117,51	101
	Пшеница отварная	100	26,18	22,49	0,32	308,89	307
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	17,91	156,6	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	349
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,11	189,46	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>38,99</b>	<b>33,04</b>	<b>98,24</b>	<b>849,87</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>50,59</b>	<b>50,88</b>	<b>154,07</b>	<b>1282,26</b>		

День	Завтрак:	Обед	Итого за прием пищи	Итого за день	Всего	Калории	Жиры	Углеводы	Белки
День 9 четверг	Бутерброд с маслом	250	1,1	5,5	7,5	8,4	110,0	3,24	101
	Каша рисовая на воде	200	5,92	2,96	37,0	8,75	250,0	184	307
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	0	60,46	4,30	312
	Булочка	80							4,30
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>505</b>	<b>6,72</b>	<b>8,46</b>	<b>76,65</b>	<b>17,15</b>	<b>420,46</b>		
	<b>Обед</b>								
	Суп, каша домашняя с ежурой	250	5,17	9,1	1,46	108,59	101		
	Рыба протушенная	100	25,17	7,95	0,59	171,06	307		
	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,68	177,19	312		
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	4,30		
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,16	13,6			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>40,26</b>	<b>24,07</b>	<b>82,87</b>	<b>709,76</b>				
<b>Итого за день</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	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3		
	Каша манная на воде	200	6,98	8,59	35,4	246,04	184		
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	4,30		
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>435</b>	<b>11,73</b>	<b>17,73</b>	<b>57,96</b>	<b>439,0</b>			
	<b>Обед</b>								
	Баранина тушеная с картофелем	250	2,02	5,77	12,65	113,36	82		
	Котлета рубленая из птицы или кролика	100	13,71	25,24	6,58	308,42	294		
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323		
	Суп с томатной	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364		
Какао с молоком	200	3,75	3,68	24,32	146,82	382			
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,16	13,6			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>830</b>	<b>30,12</b>	<b>41,89</b>	<b>130,2</b>	<b>1021,71</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>41,85</b>	<b>59,62</b>	<b>188,16</b>	<b>1460,71</b>				