

УТВЕРЖДАЮ:

А.В. Овсянников
2025г.



Примерное двухнедельное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья
МОУ «Коттеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Николаева»

Дата: _____

Возраст: _____

Категория: 7-11 лет

Дата	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
	Капша пшеничная ватля	200	2,9	5,87	34,1	200,06	321
	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						
	Щи из свежей капусты	200	1,48	4,06	7,2	71,84	88
	Плов из птицы или кролика	180	19	24	32	419	291
	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	640	25,06	28,43	84,31	692,93		
Итого за день	1265	30,06	42,9	160,71	1149,45		
День 2 вторник	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
	Макаронны 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 кабачками	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		

Исследования:

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 завтрак зачестьник	Завтрак: Булгур с мясом Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Сок фруктовый Итого за прием пищи Обед Суп картофельный с крупой Гуляш Макаронные изделия отварные Напиток витаминный Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	25	8,7	7,6	113,65	1	
		200	8,99	38,25	264,71	324	
		200	0	15,0	60,46	430	
		200	0	0	2	447	
		625	17,69	60,85	438,82		
		200	2,28	16,4	93,99	88	
		90	13,38	2,76	203,67	290	
		150	5,39	4,83	203,0	309	
		200	0	0	0		
		60	4,58	30,11	117,09		
		700	22,93	83,71	642,7		
1325	40,62	144,56	1081,52				
день 7 завтрак	Завтрак: Булгур с мясом Макаронные изделия с сыром Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Суп мясной с макаронными изделиями Колбаса мясная Каша гречневая рассыпчатая Салат томатный Чай Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	40	4,6	22,14	133,05	2	
		200	13,37	38,36	358,04	264	
		200	0	15,0	60,46	430	
		440	21,15	75,5	551,55		
		200	5	16	120	91	
		90	16,11	13,34	268,12	271	
		150	3,6	37,7	206,0	323	
		20	0,19	1,27	16,45	264	
		200	0	15	60,46	382	
		60	4,58	30,11	142,09		
		720	26,89	113,42	812,66		
1160	48,04	188,92	1364,21				
день 8 завтрак	Завтрак: Булгур с сыром Каша ячменная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Рассольник Ленинградский Птица отварная Канюта тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	35	9,14	7,56	132,5	3	
		200	6,85	33,27	239,43	184	
		200	0	15,0	60,46	430	
		435	17,84	55,83	432,39		
		200	1,95	13,37	107,98	91	
		90	25,38	0,72	163,8	307	
		150	3,39	14,94	130,48	139	
		200	0	19,4	77,4	349	
		60	4,58	30,11	142,09		
		700	17,9	78,54	621,75		
		1135	35,74	134,37	1054,14		

День 9 четверг	Завтрак: Бутерброд с мясом Каши рисовая-яичная Чай с сахаром Булочка Итого за прием пищи Обед Суп лапша домашняя с картой Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	200 200 200 80 505 200 90 150 200 60 700 1205	1,21 5,62 0 0 6,83 3,14 20,16 3,19 0 4,58 32,07 38,9	8,07 8,75 0 0 17,45 7,29 6,18 5,26 0 0,37 19,4 36,85	7,3 37,1 15,0 0 59,6 13,7 0 21,42 15,0 30,11 67,7 127,3	113,65 249,86 60,46 0 423,97 86,86 136,8 146,3 60,46 142,09 572,51 996,48	1 324 430 100 229 312 430
День 10 пятница	Завтрак: Бутерброд с сыром Каши манная-яичная Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Борщ с капустой и картофелем Колбаса рубленая из птицы или кролика Каши рисовая-лакомная Соус томатный Какао с молоком Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	35 200 200 435 200 90 150 20 200 60 720 1155	4,75 6,98 0 11,73 6,16 13,31 5,6 0,19 3,78 2,58 23,59 35,32	9,14 8,59 0 17,73 0,07 22,36 4,6 1,18 3,01 0,37 31,94 49,67	7,56 35,43 15,0 57,99 0,54 11,99 3,3 1,2 21,42 30,11 105,83 163,82	132,5 246,04 60,46 439 2,6 305,91 206,0 16,45 141 142,09 919,88 1358,88	1 184 430 82 294 323 364 382