



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

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

Примерное меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Завтрак:						
	Бульбоб с маслом	25	1,1	8,1	7,5	110,0	1
	Каша пшеница вязкая	200	2,9	5,87	34,1	200,00	324
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Сок фруктовый	200	1,0	0,7	19,8	86	112
	Итого за прием пищи	625	5,0	14,47	76,4	456,52	
	Обед						
	Щи из свеклы капуста	250	50,7	9,02	9,02	89,81	88
	Плов из птицы или кролика	210	22	28	38	489	291
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46		
Итого за прием пищи	740	29,95	79,2	102,16	828,73		
Итого за день	1365	34,95	93,67	178,56	1285,25		
День 2 вторник	Завтрак:						
	Бульбоб с маслом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
	Макаронная отварная 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	250	6,4	4,2	18,6	142,0	99
	Котлета мясная	100	17,88	18,95	14,84	298,33	271
	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
	Кисель витаминизированный	100	0	0	19,0	77,21	430
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46		
Итого за прием пищи	810	34,2	29,96	118,29	882,54		
Итого за день	1250	48,77	50,81	193,65	1433,04		
День 3	Завтрак:						

среда	Бульероруд с сахаром	35	4,75	9,14	7,56	132,5	8
	Каша овсяная на воде	200	6,85	8,7	33,2	236,1	184
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,16	130
	Итого за прием пищи	435	11,6	17,84	55,83	432,89	
	Обед						
	Суп картофельный с морковью и картофелем	250	2,69	2,70	18,41	109,76	101
	Пюре из вареной	100	26,18	22,49	20,51	11,51	307
	Каша гречневая	180	4,3	7,2	0,32	308,89	139
	Бобовый салаток с морковью	200	1,9	1,55	24,25	118,43	379
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
Итого за прием пищи	810	41,17	34,53	103,61	844,55		
Итого за день	1245	52,77	52,37	159,46	1276,94		
День 4 четверг	Завтрак:						
	Бульероруд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Каша рисовая на воде	200	5,62	8,75	37,0	250,0	324
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Булочка	80					
	Итого за прием пищи	505	6,72	17,15	76,65	420,46	
	Обед						
	Фарши капуста и картофелем	250	7,02	5,75	12,48	117,88	82
	Зарок по домашнему	180	17,05	19,04	17,79	310,89	259
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46		
Итого за прием пищи	710	25,14	25,29	85,41	673,39		
Итого за день	1215	31,86	42,44	162,06	1093,85		
День 5 пятница	Завтрак:						
	Бульероруд с сахаром	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Каша манная на воде	200	6,98	8,59	35,4	246,01	184
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	130
	Итого за прием пищи	435	11,73	17,73	57,96	439,0	
	Обед						
	Суп картофельный протертый с грибами	250	3,17	3,86	15,74	111,02	82
	Котлеты рубленые из мяса или кролика	100	13,74	25,24	6,58	308,42	294
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Йогурт литовский	200	5,6	9,0	22,0	650,6	
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46		
Итого за прием пищи	790	31,78	43,67	129,7	1506,7		
Итого за день	1225	43,51	61,4	187,66	1945,7		

Цели: вторая

срок: одна неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Завтрак: Булгурод с маслом Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Сок фруктовый Итого за прием пищи Обед Суп картофельный с крупой Гуляш Макаронные изделия отварные Напиток газированный Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	58	8,4	7,5	130,0	1	
		200	5,87	33,1	200,06	324	
		200	0	15,0	60,46	430	
		200	0,2	19,8	86	442	
		625	14,47	76,4	456,52	88	
		250	6,19	20,71	195,42	260	
		100	17,16	3,07	226,23	309	
		180	2,38	10,19	238,17		
		200	0	0	0		
		80	0,5	10,14	189,46		
810	29,93	104,11	849,28				
1435	44,4	180,51	1305,8				
День 7 вторник	Завтрак: Булгурод с джемом Макаронные отварные с сыром Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Суп мясной с макаронными изделиями Котлета мясная Каша гречневая рассыпчатая Сок томатный Чай Хлеб Итого за прием пищи Итого за день	40	1,3	22,0	122,0	2	
		200	16,55	38,36	358,04	204	
		200	0	15,0	60,46	430	
		440	20,85	75,36	550,5	91	
		250	6	21	150	271	
		100	18,88	11,81	298,33	323	
		80	4,32	45,24	247,2	364	
		20	0,19	1,18	16,45	382	
		200	0	24,33	146,82		
		80	6,1	40,14	189,46		
830	38,24	137,49	962,08				
1270	52,81	212,85	1512,58				
День 8 среда	Завтрак: Булгурод с сыром Каша ячменная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Рассольник Ленинградский Пшеница отварная Каша с тушеной Котлетой из смеси суфлефруктов 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	60,46	430	
		435	17,84	55,83	432,39	101	
		350	2,45	16,72	137,49	307	
		100	26,18	0,32	308,89	139	
		180	4,3	17,91	156,6	349	
		200	0	0	0		
		80	6,1	40,14	189,46		
		810	39,03	94,45	869,85		
1245	50,63	150,28	1302,24				

День 9 четверг	Завтрак:	250	11	8,4	7,5	110,0	1
	Буфербор с маслом	200	5,62	8,75	47,0	250,0	324
	Капса зашпая ваяла	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	80	0	0	0	0	
	Булюк	80	0	0	0	0	
	Итого за прием пищи	505	6,72	17,15	76,65	420,46	
	Обед:						
	Суп даши, томатный с курой	250	5,17	9,1	1,46	108,59	101
	Рыбу жаренная	190	25,17	7,95	0,59	174,06	307
	Пюре картофельное	180	5,82	6,52	25,68	177,19	312
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	40,26	24,07	82,87	709,76	
Итого за день	1315	46,98	41,22	159,52	1130,22		
День 10 пятница	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Буфербор с сыром	200	6,98	8,59	35,4	236,04	184
	Капса зашпая ваяла	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:						
	Борщ с капустой и картошкой	250	2,02	5,77	12,67	113,36	82
	Котлеты рубленая из птицы и картофеля	100	13,74	35,24	6,58	308,42	294
	Капса зашпая ваяла	180	4,32	5,32	45,24	247,2	323
	Суп овощной	20	0,19	1,18	1,27	16,15	364
	Какао с молоком	200	3,75	3,68	24,32	146,82	382
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	830	30,12	41,89	130,2	1071,71	
Итого за день	1265	41,85	59,62	188,16	1460,71		