



Примерное двухнедельное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов
 МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Л.Никитова»

Ребенок: 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:	88	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Булочка с маслом	200	2,9	8,87	34,1	200,06	324
	Капустная вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	200	1,0	0,2	19,8	86	442
	Льняное масло	62,5	5,0	14,47	76,4	456,52	
	Итого за прием пищи						
	Обед	200	1,48	4,06	7,2	71,84	88
	Пюре из свеклы с капустой с картофелем	150	1,9	2,4	32	49	265
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430
	Уголь	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
День 2 вторник	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	
	Завтрак:	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
	Булочка с маслом	200	13,37	16,55	38,36	358,04	204
	Углекислые напитки с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	440	14,57	20,85	75,36	550,5	
	Обед	200	5,12	1,6	14,88	112,8	99
	Уголь с картофелем с бобовыми	90	16,11	16,74	13,34	768,12	371
	Чай с сахаром	150	3,19	5,26	21,32	146,3	342
	Льняное масло	200	0	0	19,0	77,21	
	Итого за прием пищи	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за день	700	29,0	25,97	98,75	746,52	
	Итого за день	1140	43,57	46,82	174,11	1297,02	

День 3 среда	Завтрак	132	175	9,14	7,56	132,8	3
	Бульон с картофелем	200	6,85	8,7	33,27	230,13	184
	Каши жидкая вязкая	200	0	0	18	80,46	100
	Чай с сахаром	435	11,46	17,84	55,83	432,39	
	Итого за прием пищи						
	Обед	200	3,12	7,21	15,2	93,6	100
	Суп картофельный и картофель с картошкой	200	25,38	6,48	0,72	163,8	307
	Пюре овощная	150	3,59	6	14,94	130,48	139
	Каршата тушеная	200	1,9	1,55	2,125	118,93	379
	Кофейный напиток с молоком	60	1,58	0,37	30,11	142,09	
День 4 четверг	Хлеб	620	38,57	16,64	85,22	648,9	
	Итого за прием пищи	1055	50,17	34,48	141,05	1081,29	
	Итого за день						
	Завтрак	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Бульон с маслом	200	6,62	8,75	37,0	250,0	324
	Каши рисовая вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	80	6,72	17,15	76,65	420,46	
	Итого за прием пищи	505					
	Обед	200	1,61	4,61	10,13	90,68	82
	Борщ с картофелем и картошкой	160	15,13	16,92	15,81	276,35	289
	Жаркое по домашнему	200	0	0	15,0	60,46	312
День 5 пятница	Чай с сахаром	60	4,58	0,37	30,11	142,09	430
	Хлеб	640	21,32	21,9	71,05	569,76	
	Итого за прием пищи	1145	28,04	39,05	147,7	990,22	
	Итого за день						
	Завтрак	35	4,75	9,14	7,56	132,8	3
	Бульон с сыром	200	6,98	8,59	35,1	246,01	184
	Каши манная вязкая	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	200	5,27	4,15	31,29	184,12	79
	Суп картофельный протертый с гречками	90	11,31	22,76	11,99	305,91	294
	Котлеты рубленные из мяса или кролика	150	3,6	4,6	37,7	206	332
	Каши гречневая рассыпчатая	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Салат томатный	200	5,04	8,1	19,8	585,54	379
	Йогурт питьевой	60	4,58	0,30,377	30,11	142,09	
	Хлеб	640	23,21	41,16	132,16	1440,11	
	Итого за прием пищи	1075	34,94	58,89	190,12	1879,11	
	Итого за день						

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 1 - 1 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Завтрак:						
	Бутерброд с сыром	25	1,21	8,7	7,6	113,65	1
	Каша овсяная молочная	200	7,53	8,99	38,35	264,71	324
	Чай с сахаром	200	0	0	15,3	60,46	430
	Сок фруктовый	200	0	0	0	2	412
	Итого за прием пищи	625	8,74	17,69	60,85	438,82	
	Обед						
	Салат картофельно-овощной	200	1,91	2,78	16,1	93,99	88
	Рисовый суп	90	13,38	15,42	2,74	203,62	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,39	1,83	51,14	705,9	309
День 7 вторник	Напиток витаминизированный	200	0	0	0	0	
	Хлеб	60	4,58	0,37	30,31	142,09	
	Итого за прием пищи	700	25,26	22,93	83,71	642,7	
	Итого за день	1325	34,0	40,62	144,56	1081,52	
	Завтрак:						
	Бутерброд с сыром	40	1,3	4,6	22,34	133,05	2
	Макаронные изделия с сыром	200	13,37	16,53	38,36	358,01	204
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	440	14,67	21,13	75,5	551,55	
	Обед						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	4	16	120	91
	Котлета мясная	90	16,11	16,74	13,34	268,12	271
	Каша гречневая с маслом	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Сок томатный	20	0,19	1,18	1,27	16,45	304
	Чай	200	0	0	15	60,46	382
	Хлеб	60	4,58	0,37	30,31	142,09	
	Итого за прием пищи	720	29,48	26,89	113,42	812,66	
	Итого за день	1160	44,15	48,04	188,92	1364,21	
День 8 среда	Завтрак:						
	Бутерброд с сыром	35	1,75	9,14	7,5	132,5	3
	Каша овсяная молочная	200	6,85	8,7	33,37	239,43	184
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	435	11,6	17,84	55,83	432,39	
	Обед						
	Рисовый суп с овощами	200	1,95	5,05	13,37	107,98	91
	Птица отварная	90	25,38	6,48	0,72	163,8	307
	Картофель тушеный	150	3,59	6,0	14,94	430,48	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,1	77,4	319
	Хлеб	60	4,58	0,37	30,31	142,09	
	Итого за прием пищи	700	35,5	17,9	78,54	621,75	
	Итого за день	1135	47,1	35,74	134,37	1054,14	

Год 9	Завтрак:	84	1,20	8,7	7,20	113,08	121
п. 10	Бутерброд с сыром	900	3,62	8,77	37,0	149,80	430
	Капуста расквашенная	200	0	0	15,0	60,46	
	Чай с сахаром	80	0	0	0		
	Итого за прием пищи	505	6,83	17,45	59,6	423,97	
	Обед						
	Суп лапша домашняя с курицей	200	4,14	7,29	1,17	86,80	100
	Рыба припущенная	90	20,16	6,48	0	186,8	
	Пюре картофельное	150	3,19	5,76	21,42	146,1	112
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	700	32,07	19,4	67,7	572,51	
	Итого за день	1205	38,9	36,85	127,3	996,48	
День 10	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	1
п. 10	Бутерброд с сыром	200	6,98	8,59	35,43	166,04	184
	Капуста расквашенная	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	435	11,73	17,73	57,99	439	
	Итого за прием пищи						
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	200	0,16	0,07	0,34	5,5	82
	Котлеты рубленая с грибами и луком	90	13,31	22,76	11,99	305,91	294
	Капуста расквашенная	150	3,6	4,6	37,7	20,6	123
	Суп томатный	20	0,19	1,18	1,27	6,45	364
	Какао с молоком	200	3,72	3,01	21,42	141	382
	Хлеб	60	2,58	0,17	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	720	23,59	31,94	105,83	919,88	
	Итого за день	1155	35,32	49,67	163,82	1358,38	