



Примерное двухнедельное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ «Контеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонорова»

сезон: зима – весна
возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Завтрак:						
	булгур с мак. сыр	25	1,1	8,4	7,8	110,0	1
	Каша пшеничная на воде	200	9,9	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	10,8	86	442
	Итого за прием пищи	625	12,0	14,47	76,4	456,52	
	Обед						
	Щи из свеклы, капуста с картофелем	250	10,7	9,02	9,02	89,81	88
	Цинов из пшеницы и картофеля	210	12	28	38	489	291
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
День 2 вторник	Узлеб	80	1,3	0,5	10,14	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	
	Завтрак:						
	булгур с мак. сыр	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
	Макарон отварные с сыром	200	13,17	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 овощами	250	6,1	4,5	18,6	142,0	99
	Котлета мясная	100	11,88	18,63	14,84	298,33	271
День 3	Пюре картофельное	180	3,87	6,33	25,71	175,54	312
	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,0	77,21	430
	Узлеб	80	1,3	0,5	10,14	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	
	Завтрак:						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г/100)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептурного
			Б	Ж	У		
День 6 после приема пищи	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	75	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Капуста тушеная на масле	200	2,9	5,87	34,1	200,00	32
	Чай с сахаром	300	0	0	15,0	60,46	43
	Сок фруктовый	300	3,0	0,2	19,8	80	44
	Итого за прием пищи	625	5,0	14,47	76,4	450,52	
	Обед						
	Суп картофельный с мясом	250	13,15	9,46	29,71	163,17	88
	Курица	100	14,88	17,16	3,07	226,24	26
	Макаронные изделия (вареные)	180	6,40	7,5	10,19	56,1	6
День 7 вторник	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	10	1,2	1,3	22,0	137,1	8
	Макаронные изделия (вареные)	200	13,37	16,53	38,36	383,01	20,1
	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 макаронными изделиями	250	6	8	21	150	91
	Котлетный	100	17,88	18,62	11,81	208,53	27,1
	Капуста тушеная	180	4,32	5,32	45,24	24,72	32
	Сок томатный	20	0,19	1,18	1,27	16,15	36,1
День 8 среда	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	75	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Капуста тушеная на масле	200	2,9	5,87	34,1	200,00	32
	Чай с сахаром	300	0	0	15,0	60,46	43
	Итого за прием пищи	435	11,6	17,84	55,83	437,39	
	Обед						
	Рассольник (картофельный)	250	2,45	6,34	16,72	137,49	10
	Птица отварная	100	26,18	27,49	0,37	368,89	30
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	17,91	156,6	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	349
Итого за день	Итого за прием пищи	810	39,03	36,53	94,45	869,85	
	Итого за день	1245	50,63	54,37	150,28	1302,24	

