



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

Годеля: первая

Сезон: осень-зима

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:						
	Булочки с маслом	15	1,1	8,1	7,5	110,0	
	Капуста тушеная вся	150	2,9	5,87	34,1	200,08	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	124
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	430
	Итого за прием пищи	675	5,0	14,47	76,4	456,52	142
	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	1,58	6,04	142,56	88
	Плов	180	20,41	20,94	31,5	396,36	265
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
День 2 вторник	Хлеб крестьянский поварошный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	740	26,19	33,89	82,65	741,01	
	Итого за день	1365	31,19	48,36	159,05	1197,53	
	Завтрак:						
	Булочки с маслом	10	1,2	4,3	22,0	132,0	
	Капуста ошпаренная вся	230	13,37	16,52	38,36	358,04	104
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	490	14,57	20,85	75,36	550,5	
	Обед						
	Суп картофельный протертый с фасолью	250	3,17	3,86	15,74	111,02	79
	Котлета рубленая из птицы или кролика	100	10,35	21,57	12,5	267,5	391
	Капуста тушеная вся	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Компот из кураги	200	0,76	0,05	30,65	126,65	401
	Хлеб крестьянский поварошный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	840	23,18	34,37	122,99	894,46	
	Итого за день	1280	37,75	55,22	198,35	1444,96	

День 3 среда	Завтрак: Бульбурек с сыром Каша манная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед: Борщ с капустой и картофелем Котлеты, блинчики, пицца и Макаронные изделия отварные Кофейный напиток на молоке Хлеб крестьянский изпеченный Итого за прием пищи Итого за день	35 250 200 485	4,75 6,85 0 11,6	9,14 8,7 0 17,84	7,56 33,27 15 55,83	132,5 249,13 60,46 432,99	184 130
День 4 четверг	Завтрак: Бульбурек с мясом Каша рисовая вязкая Чай с сахаром Бульон Итого за прием пищи Обед: Рассольник (суп из рыбы) Пирог отварной Каша пшеничная Напиток из лимона (прохладительный) Хлеб крестьянский изпеченный Итого за прием пищи Итого за день	25 250 200 80 555	1,1 5,62 0 6,72	8,1 8,75 0 17,15	7,5 37,0 15,0 76,65	110,0 250,0 66,46 420,46	1 322 130
День 5 пятница	Завтрак: Бульбурек с сыром Каша манная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед: Суп лапша домашняя с курицей Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб крестьянский изпеченный Итого за прием пищи Итого за день	35 250 200 485	4,75 6,98 0 11,73	9,14 8,59 0 17,73	7,56 35,4 15,0 57,96	132,5 246,04 60,46 439,0	184 130
		250 90 180 200 60 830 1265	2,20 20,16 3,82 0 4,58 30,76 42,49	6,54 6,48 6,52 0 0,37 19,91 37,64	1,46 25,68 15 30,11 72,25 130,21	73,63 136,8 177,19 60 112,09 589,71 1028,71	100 229 312 130

Неделя: вторая

Сезон: лето - зима

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	Завтрак:						
	Булгур с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Каша пшеничная ячменная	250	2,9	5,87	54,1	200,36	324
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	130
	Советруктоный	200	1,0	0,2	19,8	86	442
	Итого за прием пищи	675	5,0	14,47	76,4	456,52	
	Обед:						
	Пюре из свежей капусты, картофеля	250	1,2	12,28	6,04	142,36	88
	Суп овсяный	100	11,75	17,16	7,6	223,67	260
	Макaronные изделия с картофелем	180	6,3	5,78	40,19	238,17	309
День 7 вторник	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430
	Хлеб -крестьянский (бел. дрожжевой)	60	4,58	0,77	40,11	142,09	
	Итого за прием пищи	840	26,83	35,89	93,96	806,51	
	Итого за день	1465	31,83	50,36	170,46	1263,03	
	Завтрак:						
	Булгур с ложком	40	0,2	4,3	2,2	132,0	2
	Каша овсяная вязкая	250	15,37	16,55	38,79	358,01	204
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	490	14,57	20,85	75,36	550,5	
	Обед:						
	Баранина свежий картофель с картошкой	250	2,9	5,85	11,7	124,36	82
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	10,35	21,57	12,4	267,5	294
День 8 среда	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,55	24,4	118,93	379
	Хлеб -крестьянский (бел. дрожжевой)	60	4,58	0,77	30,11	112,09	
	Итого за прием пищи	840	24,05	37,86	115,15	900,08	
	Итого за день	1280	38,62	58,71	249,22	1450,58	
	Завтрак:						
	Булгур с сыром	35	1,75	9,14	7,5	132,5	3
	Каша ячменная вязкая	250	6,85	8,7	33,7	239,45	184
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	485	11,6	17,84	55,83	432,39	
	Обед:						
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,64	2,85	17,56	130,87	106
	Жаркое по - домашнему	210	19,47	24,39	20,71	380,75	359
	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,0	77,21	
	Хлеб -крестьянский (бел. дрожжевой)	60	4,58	0,77	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	770	32,69	27,61	87,41	730,92	
	Итого за день	1205	44,29	45,45	143,24	1163,31	

