



Примерное двухдневное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей МОУ «Контеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»

Цели: первая

Сезон: осень-зима

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:						
	Булочка с маслом	85	1.1	8.1	7.5	110.0	1
	Каша гречневая на воде	200	2.0	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	19.8	86	442
	Итого за прием пищи	625	5.0	14.47	76.4	456.52	
	Обед						
	Щи со свеклой капустой с картофелем	200	1.58	4.78	7.18	80.84	80.84
	Плов	160	18.19	18.59	28.19	353	353
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	60
День 2 вторник	Хлеб - ржаной с изюмом	40	3.05	0.25	20.07	94.73	94.73
	Итого за прием пищи	600	22.82	46.44	70.44	588.57	
	Итого за день	1225	27.82	60.91	146.84	1045.09	
	Ужин:						
	Булочка с маслом	40	1.2	4.3	22.0	132.0	2
	Каша овсяная на воде	200	13.37	16.55	38.36	358.04	184
	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 протертый с грибами	200	2.54	3.09	12.59	88.82	79
	Котлеты рыбные из щуки на масле	80	12.4	25.28	0.97	280.94	294
	Чай гречневая расщипанная	150	3.6	4.6	37.7	206	323
	Желе-изюмное	200	0.76	0.05	30.65	126.65	401
	Хлеб - ржаной с изюмом	40	3.05	0.25	20.07	94.73	
	Итого за прием пищи	670	22.35	33.27	101.58	797.14	
	Итого за день	1110	36.92	54.12	176.94	1347.64	

День 3 среда	Завтрак:	35	4,72	9,11	7,56	132,5	3
	Бульеро с сыром	900	6,88	8,7	33,57	289,43	184
	Каша ячменная вязкая	200	0	0	15	60,46	430
	Чай с сахаром	435	11,6	1,84	55,83	432,39	
	Итого за прием пищи						
	Обед:						
	Бульеро с картофелем	200	2,6	4,07	15,96	118,44	82
	Котлеты, биточки, пшеница	70	11,10	20,72	9,10	269,01	269
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,83	33,76	199,78	309
	Кофейный напиток на воде	200	1,9	1,55	21,84	118,93	170
День 4 четверг	Хлеб крестьянский по порционному	40	3,08	0,95	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	660	24,33	32,02	103,23	800,92	
	Итого за день	1095	35,93	49,86	181,83	1233,31	
	Завтрак:	75	1,1	8,4	7,3	110,0	1
	Бульеро с маслом	200	5,62	8,75	37,10	250,0	324
	Каша рисовая вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	80					
	Булочка	505	6,72	17,15	76,65	420,46	
	Итого за прием пищи						
	Обед:						
	Рассольник, Ленивградский	90	1,94	5,02	15,36	109,52	91
День 5 пятница	Помидор отварная	80	23,83	6,18	0,2	163,8	307
	Карпась тушеная	150	3,50	6,0	14,94	130,54	159
	Напиток питательный порционный	200	0	0	21,87	371,25	
	Хлеб крестьянский по порционному	30	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	670	32,41	17,75	76,91	869,84	
	Итого за день	1175	39,13	34,9	147,56	1290,3	
	Завтрак:	35	4,72	9,11	7,56	132,5	3
	Бульеро с сыром	900	6,88	8,59	33,4	246,04	184
	Каша 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:						
	Суп лапша домашняя с курицей	200	0,99	4,57	1,17	49,79	100
	Рыба припущенная	70	0,04	2,44	0,2	22,81	229
	Щурье картофелем	150	3,19	5,41	21,3	147,46	312
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430
	Хлеб крестьянский по порционному	40	3,08	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	660	7,27	12,67	57,84	374,79	
	Итого за день	1095	19,0	30,4	115,8	813,79	

Воспринимая категорию: 7-й класс

6. ten

День 9 сентября	Завтрак Бутерброд с сыром Каша гречневая с маслом Чай с сахаром Булочки Итого за прием пищи Обед Суп картофельный с рисом Пюре картофельное Каша гречневая Напиток безалкогольный Хлеб - батончик шоколадный Итого за прием пищи Итого за день	35 200 200 80 505 200 80 150 200 40 670 1175	1,21 8,62 0 0 6,83 1,58 23,73 3,50 0,66 1,05 35,61 42,44	8,7 8,75 0 0 17,45 3,65 6,48 6,0 0,25 0,25 16,65 34,1	7,6 17,0 15,0 0 59,6 14,89 0,72 14,94 18,73 20,07 79,35 138,95	113,65 249,86 61,46 0 423,97 111,2 163,8 130,54 132,5 94,75 532,77 956,74	1 124 430 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
День 10 пятница	Завтрак Бутерброд с сыром Каша манная с маслом Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Суп куриный с рисом Котлеты, картофельное пюре Каша гречневая с маслом Чай с сахаром Хлеб - батончик шоколадный Итого за прием пищи Итого за день	35 200 200 200 435 200 70 150 200 50 660 1095	1,21 8,62 0 0 11,73 0,99 11,49 1,6 0 3,05 19,13 30,86	9,14 8,59 0 17,73 1,25 20,72 1,6 0 0,25 30,14 47,87	7,56 15,43 15,0 57,99 1,17 9,19 15,0 20,07 83,13 188,99	132,5 246,04 60,46 439 49,79 769,04 206,0 60,0 94,73 757,77 1196,77	1 184 430 0 0 0 0 0 0 0 0 0