



Примерное двухнедельное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов

МОУ «Каптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»

Неделя: первая Сезон: зима - весна

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:						
	Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	I
	Каша овсяная вязкая	200	2,9	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	19,8	86	442
	Итого за прием пищи	625	5,0	14,47	76,4	456,52	
	Обед						
	Шницель свиной с картофелем	250	1,2	12,58	6,04	142,56	88
	Пюре	240	27,21	27,92	42,0	432,48	265
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
День 2 вторник	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	750	32,99	40,87	93,15	837,13	
	Итого за день						
	Завтрак:						
	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
	Каша овсяная вязкая	200	13,37	16,55	38,36	358,04	184
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Бюйогурт	175	3,12	3,5	13,75	408,75	
	Итого за прием пищи	565	17,69	24,35	89,11	959,25	
	Обед						
	Суп картофельный протертый с гречкой	250	3,17	3,86	15,74	111,02	79
	Котлеты, биточки, шницели	100	14,36	25,9	11,49	336,3	269
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,78	40,19	238,17	309
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
	Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	810	30,57	38,43	123,13	961,63	
	Итого за день						

День 3 среда	Завтрак: Бутерброд с сыром Каша ячневая вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Рассольник Ленинградский Птица отварная Капуста тушеная Напиток витаминизированный Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	35 200 200 200 435 250 100 180 200 200 60 790	4,75 6,85 0 11,6 2,04 26,18 4,3 0 4,58 37,1	9,14 8,7 0 17,84 5,98 22,49 7,2 0 0,37 36,04	7,56 33,27 15 55,83 14,1 0,32 17,91 21,82 30,11 84,26	132,5 239,43 60,46 432,39 121,33 308,89 156,6 371,25 142,09 1100,16	3 184 430 91 307 139
День 4 четверг	Завтрак: Бутерброд с маслом Каша рисовая вязкая Чай с сахаром Булочка Итого за прием пищи Обед Огулец солный порционно Суп лапша домашняя с курой Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	25 200 200 80 505 25 250 100 180 200 60 815	1,1 5,62 0 6,72 0,2 2,20 20,16 3,82 0 4,58 30,96	8,4 8,75 0 17,15 0,03 6,54 6,48 6,52 0 0,37 19,94	7,5 37,0 15,0 76,65 0,43 1,46 - 25,68 15 30,11 72,68	110,0 250,0 60,46 420,46 0,25 73,63 136,8 177,19 60 142,09 589,93	1 324 430 100 229 312 430
День 5 пятница	Завтрак: Бутерброд с сыром Каша манная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Борщ с капустой и картофелем Колбаса рубленая из птицы или кролика Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Компот из кураги Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	35 200 200 200 435 250 100 180 20 200 60 810	4,75 6,98 0 11,73 2,02 10,35 4,32 0,26 0,76 4,58 22,29	9,14 8,59 0 17,73 5,75 24,57 5,52 0,97 0,05 0,37 37,23	7,56 35,4 15,0 57,96 12,48 1,25 45,24 1,55 30,65 30,11 121,08	132,5 246,04 60,46 439,0 112,58 267,5 247,2 15,12 126,65 142,09 1032,22	3 184 430 82 294 323 348 401

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

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:						
	Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Каша пшеничная вязкая	200	2,9	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	19,8	86	442
	Итого за прием пищи	625	5,0	14,47	76,4	456,52	
	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,2	12,58	6,04	142,56	88
	Гуляш	100	14,75	17,16	2,62	223,69	260
	Макаронные изделия отварные	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 йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	790	26,83	35,89	93,96	806,51	
	Итого за день	1415	31,83	50,36	170,36	1263,03	
	Завтрак:						
	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
	Каша овсяная вязкая	200	13,37	16,55	38,36	358,04	184
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Биойогурт	125	3,12	3,5	13,75	408,75	
	Итого за прием пищи	565	17,69	24,35	89,11	959,25	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,52	5,10	9,41	90,43	45
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,64	2,85	17,56	130,87	106
	Жаркое по домашнему	240	18,04	43,57	75,52	558,0	259
	Кисель витаминный	200	0	0	19,0	77,21	
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	850	32,78	102,36	151,6	998,06	
	Итого за день	1415	50,47	126,71	240,71	1957,85	

День 8 среда	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Бульбод с сыром	200	6,85	8,7	33,27	239,43	184
	Каша ячневая вязкая	200	0	0	15	60,46	430
	Чай с сахаром	435	11,6	17,84	55,83	432,39	
	Итого за прием пищи						
	Обед	250	2,9	5,85	14,3	124,36	82
	Борщ из свежей капусты с картофелем	100	10,35	24,57	1,25	267,5	294
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Каша рисовая рассыпчатая	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
	Соус томатный	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
День 9 четверг	Кофейный напиток с молоком	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб крестьянский йодированный	810	24,31	38,83	116,5	915,2	
	Итого за прием пищи	1245	35,91	92,58	172,33	1519,92	
	Итого за день						
	Завтрак:	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	Бульбод с маслом	200	5,62	8,75	37,0	250,0	324
	Каша рисовая вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	80	6,72	17,15	76,65	420,46	
	Булочка	505					99
	Итого за прием пищи						307
День 10 пятница	Суп картофельный с рыбой	250	5,73	4,54	18,6	139,0	323
	Птица отварная	100	24,56	23,68	0,32	325,06	348
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	388
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	
	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,5	
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	810	40,11	35,35	114,46	1000,97	
	Итого за день	1315	46,83	52,5	191,11	1421,43	
	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Бульбод с сыром	200	6,98	8,59	35,4	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	250	2,20	6,54	1,46	73,63	100
	Суп лапша домашняя с курицей	100	12,13	13,16	2,46	176,74	269
	Тефтели мясные	180	4,3	7,2	17,93	156,65	139
	Капуста тушеная	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб крестьянский йодированный	790	23,21	50,48	66,96	609,11	
	Итого за прием пищи	1225	34,94	68,21	124,92	1173,03	
	Итого за день						