



Примерное двухнедельное меню для детей с ограниченными возможностями МОУ «Конселовская средняя общеобразовательная школа имени Д.Н.Никонова»

Неделя: 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:						
	Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
	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						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,58	4,78	7,18	80,84	88
	Плов	200	21,22	47,78	40,45	679,78	265
	чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
День 2 вторник	Хлеб крестьянский выдержанный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	640	25,86	52,81	82,08	912,82	
	Итого за день	1265	30,85	67,28	231,46	1758,14	
	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	40	1,2	4,3	22,0	137,0	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
	Биокефир	125	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 гренками	200	2,54	3,09	12,59	88,87	79
	Котлеты, биточки, шницели	80	11,49	20,72	9,19	269,04	269
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,83	33,76	199,78	309
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
	Кофейный напиток из молока	200	1,9	1,55	24,25	118,95	379
	Хлеб крестьянский выдержанный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	670	24,53	31,41	101,21	786,42	
	Итого за день	1235					

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	35 200 200 435 200 80 150 200 40 660 1095	4,75 6,85 0 11,6 1,94 23,83 3,59 0 3,05 32,41	9,14 8,7 0 17,84 5,02 6,48 6,0 0 0,25 17,75	7,56 33,27 15 55,83 13,36 0,72 14,94 21,82 20,07 70,91	132,5 239,43 60,46 432,39 109,52 163,8 130,54 371,25 94,73 869,84	3 184 430 91 307 139
День 4 четверг	Завтрак: Бутерброд с маслом Каша рисовая вязкая Чай с сахаром Будочка Итого за прием пищи Обед: Суп лапша - домашняя с курой Огурец соленый порционно Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	25 200 200 80 505 200 25 80 150 200 40 695 1200	1,1 5,62 0 6,72 0,99 0,2 0,04 3,19 0 3,05 7,27	8,4 8,95 0 17,15 4,57 0,03 2,44 5,41 0 0,25 12,67	7,5 37,0 15,0 76,65 1,17 0,43 0,2 21,4 15,0 20,07 57,84	110,0 250,0 60,46 420,46 49,79 3,25 22,81 147,46 60,0 94,73 374,79	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 из свежей капусты с картофелем Котлеты рубленные из птицы или кролика Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Компот из кураги Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	35 200 200 435 200 80 150 20 200 40 690 1125	4,75 6,98 0 11,73 2,6 11,49 5,29 0,26 1,9 3,05 24,59	9,14 8,59 0 17,73 4,67 20,72 4,81 0,97 1,55 0,25 32,99	7,56 35,4 15,0 57,96 15,96 9,19 33,76 1,35 24,25 20,07 104,58	132,5 246,04 60,46 439,0 118,44 269,04 199,78 15,12 118,93 94,73 816,04	3 184 430 82 269 323 348 401

Неделя: вторая

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 6 понедельник	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	25	1,21	8,7	7,6	113,65	1
	Каша ячневая вязкая	200	7,53	8,99	38,25	264,71	324
	чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Сок фруктовый	200	0	0	0	2	442
	Итого за прием пищи	625	8,74	17,69	60,85	438,82	
	Обед						
	Що из свежей капусты с картофелем	200	1,48	4,06	7,2	71,84	88
	Гуляш	80	13,25	15,47	2,32	201,45	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,83	33,76	199,78	309
День 7 вторник	чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	670	23,07	24,61	78,35	627,8	
	Итого за день	1295	31,81	42,3	139,2	1066,62	
	Завтрак:						
	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	22,14	133,05	2
	Каша овсяная вязкая	200	13,37	16,55	38,36	358,04	204
	чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Итого за прием пищи	440	14,67	21,15	75,5	551,55	
	Обед						
	Салат из бланшированной капусты	60	0,9	3,06	5,33	52,98	45
День 8 среда	Суп картофельный с бобовыми	200	6,91	2,28	14,05	104,7	99
	Жаркое по - домашнему	200	15,03	36,31	19,36	465	259
	Кисель витаминный	200	0	0	19,0	77,21	
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	670	31,74	24,2	95,41	620,03	
	Итого за день	1110	46,41	45,35	170,91	1171,58	
	Завтрак:						
	Бутерброд с сыром	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Каша ячневая вязкая	200	6,85	8,7	33,27	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						
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,67	15,96	118,44	82
День 8 среда	Колбасы рубленые из птицы и кролика	80	12,4	25,28	0,97	280,91	294
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Салат томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
	Корейский напиток с маслом	200	1,9	1,55	24,25	118,95	379
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	690	23,85	37,32	100,3	834,16	
	Итого за день	1125	35,45	55,16	156,13	1266,55	

День 9 четверг	Завтрак:	25	1,21	8,7	7,6	113,65	1
	Бутерброд с маслом	200	5,62	8,75	37,0	249,86	324
	Каша рисовая вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	80	0	0	0	0	
	Булочка	505	6,83	17,45	59,6	423,97	
	Итого за прием пищи						
	Обед	200	4,58	3,65	14,89	111,2	99
	Суп картофельный с рыбой	80	23,73	6,48	0,72	163,8	307
	Птица отварная	150	3,6	4,6	37,7	206	323
	Каша гречневая рассыпчатая	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
	Соус томатный	200	0,66	0,27	28,73	132,5	388
	Напиток из шиповника	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб крестьянский йодированный	690	35,88	16,22	103,46	627,35	
День 10 пятница	Итого за прием пищи	1195	42,71	33,67	163,06	1051,32	
	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	1
	Бутерброд с сыром	200	6,98	8,59	35,43	246,04	184
	Каша манная вязкая	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	435	11,73	17,73	57,99	439	
	Итого за прием пищи						
	Обед	200	0,99	4,57	1,17	49,79	100
	Суп липша – домашняя с курой	80	9,7	10,53	1,97	141,39	286
	Тефтели мясные	150	3,59	6,0	14,94	130,54	139
	Капуста тушеная	200	0	0	15,0	60,0	430
	Чай с сахаром	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб крестьянский йодированный	670	17,33	21,35	74,5	554,66	
	Итого за прием пищи	1105	29,06	39,08	132,49	993,66	