



ПТВЕРЖДАЮ:
Коптеловская СОШ

В.Овсянников
2026г.

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

Неделя: первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Примерный 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	130
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	142
	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	679,75	265
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб крестьянский йодированный	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		
День 2 вторник	Завтрак:						
	Бутерброд с сыром	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						
	Суп картофельный протертый с грибами	200	2,54	3,09	12,59	88,82	79
	Котлеты, биточки, шницели	80	11,49	20,72	9,19	269,04	272
	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 на молоке	200	1,9	1,55	24,25	118,93	579	
Хлеб - крестьянский йодированный	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:									
	Бульбурд с сыром	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3			
	Каша ячменная вязкая	200	6,85	8,7	33,27	239,43	184			
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,46	430			
	Итого за прием пищи	435	11,6	17,84	55,83	432,39				
	Обед:									
	Рассольник Ленинградский	200	1,94	5,02	13,36	109,52	91			
	Птица отварная	80	23,83	6,48	0,72	163,8	307			
	Капусты тушеная	150	3,59	6,0	14,94	130,54	139			
	Напиток витаминизированный	200	0	0	21,82	371,25				
Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73					
Итого за прием пищи	660	32,41	17,75	70,91	869,84					
Итого за день	1095									
День 4 четверг	Завтрак:									
	Бульбурд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1			
	Каша рисовая вязкая	200	5,62	8,75	37,0	250,0	324			
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430			
	Булочка	80								
	Итого за прием пищи	505	6,72	17,15	76,65	420,46				
	Обед:									
	Суп лапша - домашняя с курой	200	0,99	4,57	1,17	49,79	100			
	Отурел соевый порционно	25	0,2	0,03	0,43	3,25				
	Рыба притушенная	80	0,04	2,44	0,2	22,81	227			
Пюре картофельное	150	3,19	5,41	21,4	147,46	312				
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	695	7,27	12,67	57,84	374,79					
Итого за день	1200									
День 5 пятница	Завтрак:									
	Бульбурд с сыром	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3			
	Каша манная вязкая	200	6,98	8,59	35,4	246,04	184			
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430			
	Итого за прием пищи	435	11,73	17,73	57,96	439,0				
	Обед:									
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,6	4,67	15,96	118,44	82			
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	80	11,49	20,72	9,19	269,04	294			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	4,83	33,76	199,78	323			
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348			
Компот из кураги	200	1,9	1,55	24,25	118,93	401				
Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73					
Итого за прием пищи	690	24,59	32,99	104,58	816,04					
Итого за день	1125									

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 Каша пшеничная вязкая Чай с сахаром Сок фруктовый Итого за прием пищи Обед Щи из свежей капусты с картофелем Гуляш Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	25	1,21	8,7	7,6	113,65	1 324 430 442 88 260 309 430
		200	7,53	8,99	38,25	264,71	
		200	0	0	15,0	60,46	
		200	0	0	0	2	
		625	8,74	17,69	60,85	438,82	
		200	1,48	4,06	7,2	71,84	
		80	13,25	15,47	2,32	201,45	
		150	5,29	4,83	33,76	199,78	
		200	0	0	15,0	60,0	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
670	23,07	24,61	78,35	627,8			
1295	31,81	42,3	139,2	1066,62			
День 7 вторник	Завтрак: Бутерброд с джемом Каша овсяная вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с бобовыми Жаркое по – домашнему Кисель витаминный Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	40	1,3	4,6	22,14	133,05	2 201 430 45 99 259
		200	13,37	16,55	38,36	338,04	
		200	0	0	15,0	60,46	
		440	14,67	21,15	75,5	551,55	
		60	0,9	3,06	5,33	52,98	
		200	6,91	2,28	14,05	104,7	
		200	15,03	36,31	19,36	465	
		200	0	0	19,0	77,21	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		670	31,74	24,2	95,41	620,03	
1110	46,41	45,35	170,91	1171,58			
День 8 среда	Завтрак: Бутерброд с сыром Каша ячневая вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Борщ из свежей капусты с картофелем Котлеты рубленные из птицы или кролика Каша рисовая рассыпчатая Соус томатный Кофейный напиток с молоком Хлеб – крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3 181 430 82 294 323 348 379
		200	6,85	8,7	33,27	239,43	
		200	0	0	15,0	60,46	
		435	11,6	17,84	55,83	432,39	
		200	2,6	4,67	15,96	118,44	
		80	12,4	25,28	0,97	280,94	
		150	3,6	4,6	37,7	206,0	
		20	0,26	0,97	1,35	15,12	
		200	1,9	1,55	24,25	118,93	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
690	23,85	37,32	100,3	834,16			
1125	35,45	55,16	156,13	1266,55			

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