



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

**Неделя:** первая      **Сезон:** зима - весна  
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1 понедельник</b>	<b>Завтрак:</b>						
	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>625</b>	<b>5.0</b>	<b>14.47</b>	<b>76.4</b>	<b>456.52</b>	
	<b>Обед</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.2	12.58	6.04	142.56	88
	Плов	240	27.21	27.92	42.0	432.48	265
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб крестьянский йодированный	60	4.58	0.37	30.11	142.09		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>750</b>	<b>32.99</b>	<b>40.87</b>	<b>93.15</b>	<b>837.13</b>		
<b>Итого за день</b>							
<b>День 2 вторник</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Бутерброд с маслом	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
	Бюффе-бургер	125	3.12	3.5	13.75	408.75	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>17.69</b>	<b>24.35</b>	<b>89.11</b>	<b>959.25</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный протертый с гренками	250	3.17	3.86	15.74	111.02	79
	Котлеты, биточки, пиццели	100	14.36	25.9	11.49	336.3	272
	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		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>30.57</b>	<b>38.43</b>	<b>123.13</b>	<b>961.63</b>		
<b>Итого за день</b>							

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 Каша овсяная вязкая Чай с сахаром Сок фруктовый <b>Итого за прием пищи</b> Обед Щи из свежей капусты с картофелем Гуляш Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб крестьянский йодированный <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	25	1,1	8,4	7,5	110,0	1
		200	2,9	5,87	34,1	200,06	324
		200	0	0	15,0	60,46	430
		200	1,0	0,2	19,8	86	442
		625	5,0	14,47	76,4	456,52	
		250	1,2	12,58	6,04	142,56	88
		100	14,75	17,16	2,62	223,69	260
		180	6,3	5,78	40,19	238,17	309
		200	0	0	15,0	60,0	430
		790	4,58	0,37	30,11	142,09	
1415	26,83	35,89	93,96	806,51			
		31,83	50,36	170,36	1263,03		
День 7 вторник	Завтрак: Бутерброд с джемом Каша овсяная вязкая Чай с сахаром Йогурт <b>Итого за прием пищи</b> Обед Салат из блочочанной капусты Суп картофельный с бобовыми Жаркое по домашнему Кисель витаминный Хлеб крестьянский йодированный <b>Итого за прием пищи</b> <b>Итого за день</b>	40	1,2	4,3	22,0	132,0	2
		200	13,37	16,55	38,36	358,04	184
		200	0	0	15,0	60,46	430
		125	1,12	3,5	13,75	408,75	
		565	17,69	24,35	89,11	959,25	
		100	1,52	5,10	9,41	90,43	45
		250	8,64	2,85	17,56	150,87	106
		240	18,04	43,57	75,52	558,0	259
		200	0	0	19,0	77,21	
		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
850	32,78	102,36	151,6	998,06			
1415	50,47	126,71	240,71	1957,85			





**Примерное двухнедельное 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: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1 понедельник</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Бутерброд с маслом	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1
	Каша пшеница 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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>625</b>	<b>5.0</b>	<b>14.47</b>	<b>76.4</b>	<b>456.52</b>	
	<b>Обед</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.2	12.58	6.04	142.56	88
	Плов	240	27.21	27.92	42.0	432.48	265
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб зерновой водородный	60	4.58	0.37	30.11	142.09		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>750</b>	<b>32.99</b>	<b>40.87</b>	<b>93.15</b>	<b>837.13</b>		
<b>Итого за день</b>							
<b>День 2 вторник</b>	<b>Завтрак:</b>						
	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
	Бюйфурт	125	3.12	3.5	13.75	408.75	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>17.69</b>	<b>24.35</b>	<b>89.11</b>	<b>959.25</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный протертый с гречками	250	3.17	3.86	15.74	111.02	79
	Коллеты, биточки, блинчики	100	14.36	25.9	11.49	336.3	272
	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 зерновой водородный	60	4.58	0.37	30.11	142.09		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>30.57</b>	<b>38.43</b>	<b>123.13</b>	<b>961.63</b>		
<b>Итого за день</b>							