

УТВЕРЖДАЮ:

А.В.Овсянников
2026г.

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

Неделя: первая
Сезон: осень - зима
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 сыром	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Каша манная вязкая	200	6,98	8,59	35,43	246,04	184
	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	14,93	60,46	430
	Сок яблочный	200	0,00	0,00	0,12	0,46	442
	Итого за прием пищи	635	11,92	17,73	58,04	439,46	
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24
	Пиц из свежей капусты с картофелем	250	2,10	5,61	9,09	97,36	88
	Плов	240	26,93	27,91	41,09	523,36	265
День 2 вторник	Завтрак:						
	Бутерброд с джемом	40	1,21	4,6	22,14	133,05	2
	Каша овсяная вязкая	200	8,49	11,03	35,5	275,89	184
	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	14,93	60,46	430
	Блиногурт	125	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за прием пищи	565	9,99	15,63	72,57	469,4	
	Обед						
	Салат «Здоровье»	100	1,21	9,78	8,13	125,87	7
	Суп картофельный протертый с грибами	250	6,67	4,30	37,54	218,38	79
	Котлеты рубленые из брой цыпленка	100	14,14	24,78	13,23	333,08	265
	Итого за прием пищи	910	37,23	47,83	151,16	1190,87	
	Итого за день	1475	47,22	63,46	223,73	1660,27	

день 3
среда

День 4 четверг	Завтрак: Бутерброд с маслом Каша ячневая вязкая Чай с сахаром Булочка Итого за прием пищи Обед Салат из свежих овощей Рассольник Ленинградский Птица отварная Капуста тушеная Кофейный напиток с молоком Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	25	1,21	8,70	7,60	113,65	1
		200	6,85	8,70	33,27	239,43	184
		200	0,19	0,00	14,93	60,46	430
		80	6,66	13,34	57,9	383,0	
		505	14,91	30,74	113,7	796,54	
		100	1,42	6,09	8,28	93,46	52
		250	2,34	5,79	16,56	129,78	91
		100	26,18	22,49	0,32	308,89	307
		180	3,96	7,20	16,82	150,45	139
		200	1,91	1,55	24,25	118,93	379
		60	4,62	0,58	28,74	141,6	
		890	40,43	43,7	94,97	943,11	
		1395	48,68	61,1	150,77	1356,65	
		Завтрак:					
		Бутерброд с сыром	4,75	9,14	7,56	132,5	3
День 5 пятница	Завтрак: Бутерброд с маслом Каша рисовая вязкая Чай с сахаром Итого за прием пищи Обед Огулец соленный порционно Борщ с капустой и картофелем Рыба припущенная Пюре картофельное Напиток витаминный Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи Итого за день	200	5,42	8,75	37,42	248,62	324
		200	0,19	0,00	14,93	60,46	430
		435	10,36	17,89	59,91	441,58	
		100	0,8	0,1	1,7	13,0	21
		250	1,98	5,75	12,41	112,12	82
		100	22,23	10,5	0,55	185,14	227
		180	3,82	6,52	25,68	177,19	312
		200	0,00	0,00	21,15	355,5	
		60	4,62	0,58	28,74	141,6	
		890	33,45	23,45	90,23	984,55	
		1325	43,81	41,34	150,14	1426,13	
		Завтрак:					
		Бутерброд с маслом	1,21	8,70	7,60	113,65	1
		Каша рисовая вязкая	7,53	8,99	38,25	264,71	324
		Чай с сахаром	0,19	0,00	14,93	60,46	430
		Итого за прием пищи	8,93	17,69	60,78	438,82	
		Обед					
		Салат из свежих помидоров	1,11	6,18	4,63	80,65	23
		Суп - каша домашняя с курой	6,97	9,37	13,05	351,25	148
		Котлеты домашние	11,77	26,26	8,68	318,02	271
		Каша рисовая рассыпчатая	4,27	5,40	44,84	245,09	323
		Компот из смеси сухофруктов	0,00	0,00	19,36	77,41	349
		Хлеб крестьянский йодированный	4,62	0,58	28,74	141,6	
		Итого за прием пищи	28,74	47,79	119,3	1333,32	
		Итого за день	37,67	65,48	180,08	1772,14	

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

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 сыром	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Каша манная вязкая	200	6,98	8,59	35,43	246,04	184
	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	14,93	60,46	430
	Сок яблочный	200	0,00	0,00	0,12	0,46	442
	Итого за прием пищи	635	11,92	17,73	58,04	439,46	
	Обед:						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,93	5,60	8,96	96,45	88
	Гуляш	100	11,35	30,42	2,30	328,4	260
День 7 вторник	Макаронные изделия отварные	180	6,72	0,8	43,09	206,55	202,1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,51	430
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,62	0,58	28,74	141,6	388
	Итого за прием пищи	890	26,26	43,82	115,5	980,79	
	Итого за день	1525	38,18	61,55	173,54	1420,25	
	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	40	1,31	4,6	22,14	133,05	2
	Каша овсяная вязкая	200	8,49	11,03	35,5	275,89	184
	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	14,93	60,46	430
	Бюйюгурт	125	0,00	0,00	0,00	0,00	
День 8 среда	Итого за прием пищи	565	9,99	15,63	72,57	469,4	
	Обед:						
	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,79	6,17	7,87	98,0	12
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,70	5,38	18,71	146,34	99
	Фрикадельки из кур или бройлеров-щиплет	100	13,51	21,57	7,69	279,57	297
	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,68	177,19	312
	Какао с молоком	200	3,75	3,68	24,32	146,82	382
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,62	0,58	28,74	141,6	
	Итого за прием пищи	890	34,19	43,9	113,01	989,52	
	Итого за день	1455	44,18	59,53	185,58	1458,92	
День 8 среда	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	25	1,21	8,70	7,60	113,65	1
	Каша ячневая вязкая	200	6,85	8,70	33,27	239,43	184
	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	14,93	60,46	430
	Булочка	80	6,66	13,34	57,9	383,22	
	Итого за прием пищи	505	14,91	30,74	113,7	796,76	
	Обед:						
	Салат из бланшированной капусты	100	1,52	5,10	9,40	90,40	45
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,18	3,57	18,41	146,98	106
	Плюм из птицы или кролика	240	24,74	31,98	42,85	558,43	291
Итого за прием пищи	Чай с сахаром	200	0,21	0,00	16,13	65,35	430
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,62	0,58	28,74	141,6	
	Итого за день	850	41,27	41,23	115,53	1002,76	
		1355	56,18	71,97	229,23	1799,52	

День 9 четверг	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Бутерброд с сыром	200	5,42	8,75	37,42	248,62	324
	Каша рисовая вязкая	200	0,19	0,00	14,93	60,46	430
	Чай с сахаром	435	10,36	17,89	59,91	441,58	
	Итого за прием пищи						
	Обед	100	1,1	0,2	3,80	24,0	71
	Овощи натуральные свежие	250	6,97	9,37	13,05	351,25	148
	Суп-лапша домашняя с курой	100	11,91	26,27	9,38	322,05	271
	Котлеты домашние	180	10,15	7,45	45,91	290,90	323
	Каша гречневая рассыпчатая	20	0,26	0,11	1,29	7,29	348
День 10 пятница	Соус томатный	200	0,66	0,27	28,73	132,51	388
	Напиток из плодов шиповника	60	4,62	0,58	28,74	141,6	
	Хлеб крестьянский поджаренный	910	35,67	44,25	130,9	1269,6	
	Итого за прием пищи	1345	46,03	62,14	190,81	1711,18	
	Итого за день						
	Завтрак:	25	1,21	8,70	7,60	113,65	1
	Бутерброд с маслом	200	7,53	8,99	38,25	264,71	324
	Каша пшенная вязкая	200	0,19	0,00	14,93	60,46	430
	Чай с сахаром	425	8,93	17,69	60,78	438,82	
	Итого за прием пищи						
	Обед	100	0,76	6,09	2,38	67,24	20
	Салат из свежих огурцов	250	2,01	6,12	12,5	117,17	82
	Борщ с капустой и картофелем	240	28,86	73,76	39,92	940,76	263
	Рагу из свинины	200	0,21	0,00	16,13	65,36	430
	Чай с сахаром	60	4,62	0,58	28,74	141,6	
	Хлеб крестьянский поджаренный	850	36,49	86,55	99,67	1332,12	
	Итого за прием пищи	1355	45,42	104,24	160,45	1770,94	
	Итого за день						