

Утверждаю:



Директор МОУ «Костинской СОШ»

*[Handwritten signature]*

/Молоков А.А./

*[Handwritten signature]*

20 21 г.

Примерное двухнедельное меню  
и пищевой ценности приготовления блюд  
обучающихся МОУ «Костинская СОШ»  
завтрак, обед  
дети ОВЗ (7 - 11 лет)  
Весна

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Каша молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	0,03	0,00	20,0	0,0	8,6	5,90	29,4	0,36
	Хлеб	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0,0	0,0	0,20	5,0	3,0	3,0	0,3
96	Масло порционное	10	0,0	8,20	0,10	75	0,0	0,0	59,0	-	1,0	2,0	0,0	0,0
684	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,0	15,0	58	0,0	0,10	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Вафли	50												
<b>Обед</b>														
43	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,55	4,45	44	0,02	17,5	0,01	0,1	23	16	7,5	0,4
135	Суп из овощей с курицей	250/25	8,04	11,8	8,61	142,9	0,07	17	0,02	0,1	35,2	81	24,1	0,98
413	Котлета рублёная из мяса кури	90	9,8	24,7	1,7	269	0,17	0,12	1,97	0,0	24	142	17,6	1,36
509	Каша гречневая	150/5	5,95	5,68	28,36	237	0,2	0	0,06	0,9	14,5	140	92,6	3,14
	Кисель витаминизирован	200	0,08	0,0	16,28	65	0,0	50,0	0,0	0	3,20	0	1,2	3,6
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>					<b>887,73</b>								
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Каша молочная ячневая	200	6,2	0,88	58,2	268	0,11	0,00	20,0	0,0	9,4	73,5	111,1	2,49
	Хлеб	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0,0	0,0	0,20	5,0	3,0	3,0	0,3
97	Сыр порционно	10	3,8	3,8	4,85	60	0,01	0,32	0,05	-	200	108	10	0,22
684	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,0	15,0	58	0,0	0,10	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
<b>Обед</b>														

19	Салат из св.помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	27	29,4	10,2	0,48	0,03	10,86	106,8	0,3
140	Суп картофельный с макар.изд с мясом	250/25	2,8	5,8	13,9	120	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,8	15,28	0,59
451	Биточки из говядины	90	12,7	11,5	12,8	209	0,11	4	0,32	2,56	35,84	155,68	23,68	2,08
216	Картофель тушеный	150	2,34	4,1	12,64	96,89	0,04	52,9	0,02	1	65,9	42	21,5	0,87
692	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	27,9	113	5	8	2	0,4	0,01	2	0	0,1
97	Сыр порционнo	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>					<b>765,12</b>								

## СРЕДА

### Завтрак

311	Каша молочная пшениная	200	8,3	14,6	72,9	440	0,06	0,38	25	1,2	141	229	28,8	0,06
	Хлеб	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0,0	0,0	0,20	5,0	3,0	3,0	0,3
96	Масло порционное	10	0,0	8,20	0,10	75	0,0	0,0	59,0	-	1,0	2,0	0,0	0,0
684	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,0	15,0	58	0,0	0,10	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9

### Обед

20	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,84	2,46	1,98	34,2	23,4	22,8	9,6	0,42	0,02	7,74	73,2	0,18
132	Рассольник с говядиной	250/10	5,86	9,42	12,91	162,2	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115	25,67	1,0
492	Плов с курицей	200	13,4	10,3	20,7	229,5	0,13	2,25	0,9	0,2	28,35	268	51,2	2,65
685	Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,09	0,01	15,27	61,53	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,86
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
	<b>Итого:</b>					<b>759,81</b>								

## ЧЕТВЕРГ

### Завтрак

311	Каша молочная рисовая	200	3	0,2	41	184	0,02	0,0	20,0	0,0	4,7	16,40	50,60	0,36
	Хлеб	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0,0	0,0	0,20	5,0	3,0	3,0	0,3
97	Сыр порционнo	10	3,8	3,8	4,85	60	0,01	0,32	0,05	-	200	108	10	0,22
684	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,0	15,0	58	0,0	0,10	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86

707	Сок	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
<b>Обед</b>														
43	Салат из св.капусты	60	0,7	2,55	4,45	44	0,02	17,5	0,01	0,1	23	16	7,5	0,4
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	5,44	5,9	10,3	147	0,05	16,4	0,02	0,9	44,7	81	24,3	1,29
388	Котлета рыбная	90	6,85	3,9	3,66	77,1	0,05	0,96	1,06	11,01	40,2	63	16,8	0,6
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,11	5,6	0,06	0,8	41,3	84	30	1
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>627,93</b>								
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
576	Доп огурцы солёные	30	1,5	0,06	3,99	21,6	0,1	7,5	-	-	7,8	-	-	4,11
508	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164	0,11	5,6	0,06	0,8	41,3	84	30	1
498	Котлета из мяса куры	90	18,6	13,5	18,2	271	0,03	0,0	0,0	0,01	14	92	10,5	0,8
684	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,0	15,0	58	0,0	0,10	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
<b>Обед</b>														
16	Салат из св.огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	21	27,6	7,8	0,3	0,02	2,46	24	0,06
171	Суп пюре картофельный с гренками	250/10	15,2	14,8	45,6	258	0,16	26	0,08	1,8	52,9	97	33,5	1,8
461	Тефтели мясные	90	11,76	15,0	4,9	193,9	0,10	13	1,1	0,1	13,8	111	20,1	0,91
332	Макаронны отварные	150/5	3,85	3,9	24,68	163,2	0,35	0	0,03	0,6	19,4	111	20,1	1
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136	0	0,3	9	0,1	53	39	6,1	0,1
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
	<b>Итого:</b>					<b>1070,88</b>								

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Макароны отварные с сыром	200/15	11,8	9,9	57,6	316	0,2	-	-	-	35,3	-	-	1
	Хлеб	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0,0	0,0	0,20	5,0	3,0	3,0	0,3
96	Масло порционное	10	0,0	8,20	0,10	75	0,0	0,0	59,0	-	1,0	2,0	0,0	0,0
684	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,0	15,0	58	0,0	0,10	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
<b>Обед</b>														
43	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,55	4,45	44	0,02	17,5	0,01	0,1	23	16	7,5	0,4
134	Суп крестьянский с курой	250/10	8,7	7,8	13,2	128,4	0,8	4,1	26,7	0,5	32,5	122	32,5	1,7
498	Котлета рубленая из мяса птицы	90	18,6	13,5	18,2	271	0,03	0,0	0,0	0,01	14	92	10,5	0,8
332	Макароны отварные	150/5	3,85	3,9	24,68	163,2	0,35	0	0,03	0,6	19,4	111	20,1	1
	Напиток витаминизир.	200	75	0,0	0,0	18,6	0,0	122	0,0	0,0	3,2	0,0	1,2	3,6
	Печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>					<b>897,58</b>								
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Каша молочная ячневая	200	6,2	0,88	58,2	268	0,11	0,00	20,0	0,0	9,4	73,5	111,1	2,49
	Хлеб	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0,0	0,0	0,20	5,0	3,0	3,0	0,3
97	Сыр порционно	10	3,8	3,8	4,85	60	0,01	0,32	0,05	-	200	108	10	0,22
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	153,3	0,12	1,22	0,1	3,2	122	153	36,1	0,74
<b>Обед</b>														



<b>Обед</b>														
43	Салат из св.капусты	60	0,7	2,55	4,45	44	0,02	17,5	0,01	0,1	23	16	7,5	0,4
139	Суп гороховый с мясом	250	3,1	4,5	20,1	243	0,08	5,34	0,97	0,9	27,0	65,8	20,69	1,01
171	Рыба припущенная	90	15,7	6,9	0,0	141	0,08	1,21	0,06	2,01	28	168	20	0,64
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,11	5,6	0,06	0,8	41,3	84	30	1
686	Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,09	0,01	15,27	61,53	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,86
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>					<b>783,36</b>								
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
311	Каша молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	0,03	0,00	20,0	0,0	8,6	5,90	29,4	0,36
	Хлеб	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0,0	0,0	0,20	5,0	3,0	3,0	0,3
97	Сыр порционнo	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
684	Чай с сахаром	0,200	0,2	0,0	15,0	58	0,0	0,10	0,0	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
<b>Обед:</b>														
16	Салат из св.огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	21	27,6	7,8	0,3	0,02	2,46	24	0,06
110	Борщ из св.капус с говяд	250/10	5,44	5,9	10,3	147	0,05	16,4	0,02	0,9	44,7	81	24,3	1,29
451	Шницель из говядины	90	12,72	11,52	12,8	209	0,11	4	0,32	2,56	35,84	155,6	23,68	2,08
332	Макароны отварные	150/5	3,85	3,9	24,68	163,2	0,35	0	0,03	0,6	19,4	111	20,1	1
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	Вафли	50	3,11	1,6	32,32	156,1	0,05	0	0,06	0,5	9,33	30	4	0,46
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>					<b>918,53</b>								

«Сборник рецептов блюд»  
В.Т.Лапшина  
2004 год