

Утверждаю:
директор МБОУ «Ильинская СОШ»
« 1 » *сентября* 202*2* год
/Н.Н.Строна/



Примерное

двухнедельное меню для учащихся с АООП (НОО и ООО)

(для детей с ограниченными возможностями здоровья и

задержкой психического развития)

МБОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»

на 2022 – 2023 учебный год.

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1 день ЗАВТРАК																			
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52					
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-					
	ИТОГО:	435	13,44	12,02	82,8	502,8	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52					
ОБЕД																			
227	Макаронные изделия с сливочным маслом и сыром	200/10	9,9	13,8	29,9	286	0,06	0,09	79,71	1,28	67,08	116,86	14,32	1,38					
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-					
	ИТОГО:	440	16,79	17,49	77,61	547,69	0,06	0,09	79,71	1,28	67,08	116,86	14,32	1,38					
2 День ЗАВТРАК																			
53	Суп молочный с макар. издег	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36					
366	Сыр порционно	30	6,96	8,85	-	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24					
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-					
	ИТОГО:	510	18,04	17,00	67,7	507,46	0,09	1,32	0,1	0,22	322,08	394,50	43,16	0,60					
ОБЕД																			
130	Каша гороховая	205	23,06	5,12	50,84	328,18	0,81	14,0	0,04	0,72	116,19	330,50	107,0	6,8					
189	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15					
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-					
	ИТОГО:	505	37,84	17,34	99,62	708,09	0,89	14,00	0,09	1,37	129,31	466,92	128,07	8,95					
3 день ЗАВТРАК																			

112	Каша пшеничная Молоочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	435	10,14	7,77	77,33	430,32	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
67	Борш из свежей капусты и картофеля	250	6,44	7,47	14,43	384,99	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	520	17,16	17,45	67,53	588,15	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
4 день ЗАВТРАК														
219	Каша гречневая раскапчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,74	0,32	-	0,04	0,64	20,00	219,16	131,14	4,4
382	Бутерброд с новидом	40	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	470	17,01	11,74	123,64	678,5	0,35	0,48	0,06	0,90	28,85	247,96	140,02	5,2
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
265	Печень по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	540	31,68	37,53	78,8	787,25	0,38	1,95	0,06	1,01	38,95	360,86	144,57	6,88
5 день ЗАВТРАК														
118	Запеканка манная с молоком стуж.	200	9,08	12,23	53,84	360,42	0,15	1,80	0,08	2,73	192,69	198,57	35,05	1,27
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	480	13,18	12,73	96,88	563,58	0,15	1,80	0,08	2,73	192,69	198,57	35,05	1,27
211	Плов из отварной пшеницы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58

274	Кисель из концентрата п/я	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	440	42,66	45,83	98,07	1006,28	0,17	2,10	1,16	1,66	64,00	414,54	96,06	3,61		
6 день ЗАВТРАК																
53	Суп молочный с макар. издел	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36		
366	Сыр порционнo	30	6,96	8,85	-	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24		
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	ИТОГО:	510	18,04	17,00	67,7	507,46	0,09	1,32	0,1	0,22	422,08	394,50	43,16	0,6		
ОБЕД																
38	Суп на куринсm бульоне с грenками	250	11,90	1,41	78,27	373,68	0,25	70,00	-	2,05	36,23	137,03	51,98	3,15		
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	ИТОГО:	480	16	1,91	121,31	576,84	0,25	70,00	0,41	-	36,23	137,03	51,98	3,15		
7 день ЗАВТРАК																
112	Каша пшeнная молoчная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21		
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	ИТОГО:	435	10,14	7,77	77,33	430,32	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21		
ОБЕД																
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97		
4	Салат из б/к капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59		
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	ИТОГО:	550	28,04	22,89	83,34	660,89	0,26	49,72	0,41	6,86	120,19	331,3	96,67	5,58		

8 день ЗАВТРАК														
227	Макаронные изделия с сливочным маслом и сыром	200/10	9,9	13,8	29,9	286	0,06	0,09	79,71	1,28	67,08	116,86	14,32	1,38
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,8	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	440	14,07	14,31	73,21	490,61	0,06	3,7	79,71	1,29	73,33	120,4	16,66	1,67
ОБЕД														
71	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,8	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	480	10,39	8,72	61,7	375,6	0,12	11,15	0,25	1,47	27,53	136,57	34,49	1,91
9 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
114	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	435	9,22	7,12	75,65	413,29	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
ОБЕД														
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
178	Голубцы ленивые	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
265	Соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	600	16,02	18,94	97,12	633,09	0,27	20,45	0,29	2,32	133,78	253,04	85,01	3,83
10 день ЗАВТРАК														
141	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	430	33,3	12,61	72,14	545,39	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35

		ОБЕД													
38	Суп на курином бульоне с гренками	250	11,90	1,41	78,27	373,68	0,25	70,00	-	2,05	36,23	137,03	51,98	3,15	
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:	480	16	1,91	121,31	576,84	0,25	70,00	0,41	-	36,23	137,03	51,98	3,15	