



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень-зима 2022/2023

ГУШИНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
				Б	Ж	У		
Завтрак Обед Неделя 1 День 1	Итого		Завтрак					
		1,02	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
		257,96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	2,6	10	49,7	289
		642,05	Какао с витамином С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
		351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
				550	8,8	23,1	93,8	606,5
				Обед				
		71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	95,9
		322,06	Печень "По-строгановски"	100	13,5	12	4,7	181,7
		255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
209,12	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	92		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6		
	Итого		710	27,5	24,8	107,6	770,7	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежесзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отруду малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),жкра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Тосадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак Обед Неделя 1 День 2	316,47	Фрикадельки из курицы	90	20,9	5,5	6,8	154,6
	150,21	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка (3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3
	197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2
	299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
	Итого		500	28,7	0,9	71,3	493,7
	17,27	Хлопчатое блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
	56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9	122,3
	406,99	Рагу из филе индейки	235	11,1	16,5	24,8	281,9
	82,03	Кисель "Витошка"	200	2,3	0,2	24	95
	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,4	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого		765	17,6	23,4	94,0	653	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежесмороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК №13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
				Б	Ж	У				
Завтрак	1	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77			
			257,36	7,1	12,3	29,3	256,5			
			198,01	0,2	0,1	15,1	57,8			
			299	2,3	0,9	15,2	78,6			
			Итого	12,6	14,5	68,1	469,9			
			Обед	2	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1
						169,08	7,9	8,3	4,5	126,1
						232	3,7	4,7	37,2	209
						211,08	0,5	0,2	25,3	98,2
						299,08	2,3	0,2	14,6	71,4
						299,12	1,5	0,2	10	49,6
Итого	18	19,7				99,3	653,4			
Завтрак	3	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным				200/10	7,1	12,3	29,3	256,5
						198,01	0,2	0,1	15,1	57,8
						299	2,3	0,9	15,2	78,6
						Итого	12,6	14,5	68,1	469,9
			Обед	4	Котлета "Пожарская"	90	7,9	8,3	4,5	126,1
						169,08	3,7	4,7	37,2	209
						232	0,5	0,2	25,3	98,2
						211,08	2,3	0,2	14,6	71,4
						299,08	1,5	0,2	10	49,6
						299,12	1,5	0,2	10	49,6
						Итого	18	19,7	99,3	653,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У		
Завтрак Обед Неделя 1 День 4	1		2	4	5	6	7	8
	188,19	Пудинг творожный с молочным соусом (на отушенном молоке)	130	13,4	8,9	24	228,5	
	197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2	
	299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	13,7	51,2	
	351,02	Фрукт (1)	150	0,6	0,6	15,2	78,6	
	Итого		510	16,5	1,5	67,6	425,8	
	17,27	Холодное блюдо (3)	Обед					
	229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
310,18	Котлета "Детская"	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1		
150,2	Макаронные изделия отварные	90	13,8	9,8	9,8	186,2		
213,01	Напиток из шиповника	150	10,3	9,2	5,2	98,9		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,6		22,1	88		
299,12	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
		20	1,5	0,2	10	49,6		
Итого		760	34,3	23,9	76,8	626,6		

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку Допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по оуручу малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Средняя пищевая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	7	8	9		
Завтрак Обед Неделя 1 День 5	Итого	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,3	9,2	15,3			153,4		
		Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом сливочным	200/10	5,8	12	47,1			317,2		
		Чай с сахаром	200	0,2					13,7		
		Фрукт (1)	100	0,6	0,6	14,7			67,5		
			550	8,9	21,8	90,8			589,3		
		Обед									
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1			102,9		
		Суфле "Рыбка"	90	19,6	22,1	14,5			318,6		
		Пюре розовое	150	2,9	5,3	13,8			130,5		
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3			104		
Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6			71,4				
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10			49,6				
Итого	700	28,3	33,9	87,3			777				

- 1 - Расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2 - Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3 - расчет пищевой ценности по отрубчу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4 - расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5 - Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)