



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 5-11 классов.

Возрастная категория: дети с 12 и старше

Сезон: осень-зима 2022/2023

ГУЩИНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак Обед Неделя 1 День 1	Завтрак						
	280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
	255,19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	15,2	49,5	382,6
	197	Чай с сахаром(5)	200	0,2		13,7	51,2
	299,31	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,34	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
		Итого	540	26,9	27,6	83	708,6
	Обед						
	71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
	308,08	Шницель мясной	100	15,5	17,9	14,4	281,4
	482,17	Картофель отварной	180	4,1	5,3	17,3	132
	213,02	Напиток "Вита Лайт НК"	200			9,4	33,3
	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	790	26,1	26	84,7	679,1	

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 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
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак Обед Неделя 1 День 2	Завтрак						
	170,68	Фрикадельки из курицы	100	21,4	17	53,3	449,6
	232,79	Рис припущенный	180	4,7	7,6	47,2	280,6
	197	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,7	51,2
	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
		Итого	557	30,1	25,0	139	902,4
	Обед						
	56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,4	5,7	15,8	127,4
	325,01	Бефстроганов из говядины	100	14,3	12,5	7,4	199,6
	152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
	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	800	26,6	23,7	110,5	765,4	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежзамороженных 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
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак Обед Неделя 1 День 3	Завтрак						
	141,16	Котлета рыбная	100	16,2	7	13,3	185,3
	472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,34	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
		Итого	570	24,2	14,5	65,6	540,5
	Обед						
	58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
	687,13	Котлета "Детская"	100	12,6	10,1	10,5	186,6
232,02	Рис припущенный с овощами	180	4,4	5,6	44,3	249,5	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
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	800	23,4	21,7	111,8	746,8	

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 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	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак Обед Неделя 1 День 4	Завтрак							
	782	Тефтели мясные	100	13,2	15,7	11	246,1	
	152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4	
	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
	299,35	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4	
	299,2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого			557	23,3	21,2	88	645,7
	Обед							
	17,18	Холодное блюдо (3)	100	0,8	0,1	2,6	14	
	229,04	Суп-пюре гороховый с гречками	250/20	4,4	4,9	14,1	118,9	
	355,04	Чахохбили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136	
	255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	
	211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1	
	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			910	34,8	28,2	118,6	848,0	

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 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	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак Обед Неделя 1 День 5	Завтрак							
	860,03	Жаркое по-домашнему филе кури	250	13,4	29,3	25,8	427,2	
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
	299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4	
	299,2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого			520	17,4	29,7	64	599,4
	День							
	49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9	
	316	Фрикадельки из говядины	100	19,9	5,7	14,5	185,2	
	68	Капуста тушеная в сметанном соусе	180	5,5	5,6	38,4	232,1	
	212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
	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			800	31,6	17	115,2	746,2

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 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	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак Обед Неделя 2 День 1	Завтрак							
	184,11	Кура запеченная	100	15,5	10,5	0,7	146,9	
	152,09	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,5	35,3	225,4	
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
	299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4	
	299,2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого			550	25,9	16,4	74	544,5
	Обед							
	46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о.	250/10	2	6,3	8,6	100,5	
		Биточек мясной	100	20,9	5,5	6,8	154,6	
	170,68	Картофель отварной	180	21,4	17	53,3	449,6	
	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			800	48	29,3	117,3	917,7	

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 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
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак Обед Неделя 2 День 2	Завтрак						
	280,05	Филе куриное в молочном соусе	100	14,1	12,2	5,6	203,4
	255,19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	15,2	49,5	382,6
	197	Чай с лимоном	200	0,2		13,7	51,2
	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
		Итого	550	28,4	27,8	93	758,2
	Обед						
	49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
	316,42	Фрикадельки из говядины	100	20,9	5,5	6,8	154,6
	257,96	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,2	43,5	275,9
	211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
	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 за день	800	35,0	19	114,4	764,5	

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 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
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак Обед Неделя 2 День 3	Завтрак						
	169,08	Голубцы "Любительские" с соусом	100	7,9	8,3	4,5	126,1
	232,79	Картофельное пюре	180	4,7	7,6	47,2	280,6
	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
	299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
		Итого	557	16,7	16,4	90	580,9
	Обед						
	63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
	318,4	Колбаски витаминные	100	13,4	12,2	9,2	202,3
	482,17	Макаронные изделия отварные	180	4,1	5,3	17,3	132
	82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
	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	
351,02	Фрукт (1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	
	Итого за день	940	27,5	22,6	108,2	751,8	

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 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	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак Обед Неделя 2 День 4	Завтрак							
	308,11	Котлета "Ассорти"	100	17,5	12,5	12,8	235,6	
	472,56	Рис припущенный с овощами	200	4	7,1	14	183	
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4	
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого			570	25,5	20,0	65	590,8
	Обед							
	17,18	Холодное блюдо (3)	100	0,8	0,1	2,6	14	
	148,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	4,2	15,8	111	
	394,94	Жаркое по-домашнему	250	11,6	14,9	27,2	279,4	
	213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
	299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
	299,03	Хлеб ржаной"	30	1,5	0,2	10	49,6	
Итого			860	19,1	19,6	92,3	613,4	

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 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	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак Обед Неделя 2 День 5	Завтрак							
	1 108	Наггетсы куриные	100	10,8	13,8	19,2	244,2	
	152,01	Макаронные изделия отварные"	200	7	6,4	38,9	250,6	
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
	299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4	
	299,03	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого			570	21,8	20,6	96	667,0
	Обед							
	17,18	Холодное блюдо (3)	100	0,8	0,1	2,6	14	
	82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,4	4,4	16,4	130,7	
	171,04	Ежики из говядины	100	15,3	3,8	0,3	94,5	
	68	Капуста тушеная	180	5,5	5,6	38,4	232,1	
	212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
	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 за день			900	29,2	14,3	108,6	696,3	

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 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)