



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: зима/весна 2023

ГУЩИГА И.И.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)									
Завтрак									
3,11	Булерброд с сыром, маслом (батон)	15/10/30	6,2	13,2	15,3			206,2	
257,74	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,9	11,8	41,4			305,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8			45	
Итого за день			14,7	25,4	80,2			607,8	
Обед									
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4			83,8	
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7			156,1	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6			280,1	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1			88	
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,5	5	28,5			166,1	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1			74,4	
Итого за день			30,6	30,3	129			919,9	

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 ассорти(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 кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинки

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)								
Завтрак								
132,16	Суфле рыбное	90	11,8	14	11	212,1		
232,17	Рис припущенный/Овощная подгарнировка (3)	150/30	2,3	8,5	21,4	174		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6		
Итого за день			16,6	23,4	61,3	515,9		
Обед								
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9	122,3		
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2	229,3		
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7		
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	20	1,5	0,2	10	49,6		
Итого за день			23,5	25,5	87	717,3		

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 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 кексу фруктовому , 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)								
Завтрак								
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	130	13,4	8,9	24		228,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2		78,6	
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2		76	
Итого за день			16,9	9,8	71,1		434,3	
Обед								
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6		8,4	
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	210	2,6	3,3	13,9		96,4	
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1		191	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6		209,3	
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9		109	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6		71,4	
299,34	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	15,1		74,4	
Итого за день			26,7	20,8	113,8		759,9	

- 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 ассорти(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 кексу фруктовому , 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: четверг

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)						
Завтрак						
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
524,01	Мучное изделие (4)	60	2,5	5	28,5	166,1
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		507	20,6	33	61,9	618,9
Обед						
229,05	Суп картофельный с горохом	210	5,3	4,4	13,5	124,1
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2	402,3
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	20	1,5	0,2	10	49,6
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за день		795	24,5	20,6	114,2	780,4

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 рассоле(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 кексу фруктовому , 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)							
Завтрак							
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77	
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	8,8	13,6	63,1	412	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
Итого за день		550	15,6	25,5	102,7	719,7	
Обед							
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	95,9	
283,13	Запеканка картофельная с мясом/Овощная подгарнировка (3)	233/20	14,3	14,4	21,1	337,5	
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,4	33,3	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день		703	20,4	16,8	71,8	587,7	

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 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 кексу фруктовому , 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: понедельник

2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)									
Завтрак									
3	Бутерброд с сыром	10/30	7,5	6,3	15,2	149			
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1			
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103			
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45			
Итого за день			17,7	20,8	84,6	589,1			
Обед									
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1			
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4			
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1			
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	20	1,5	0,2	10	49,6			
Итого за день			27,8	29,2	101,1	807			

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 рассоле(ТТК№11),кра 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 кексу фруктовому , 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: вторник

2

Неделя:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)							
Завтрак							
782,01	Тефтели мясные	90	11	14,6	10,3	225,2	
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка(3)	150/30	2,3	8,5	21,4	174	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день		507	15,9	24,1	60,8	531	
Обед							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9	
169,04	Голубцы "Любительские" с соусом	100	7,5	5,7	4,4	100,7	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,5	5	28,5	166,1	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день		755	19	22,4	102,9	735,4	

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 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 кексу фруктовому , 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

среда

День:

2

Неделя:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	7	
1	2	3	4	5	6	7		
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)								
Завтрак								
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	130	13,4	8,9	24		228,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2	
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2		76	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2		78,6	
	Итого за день	560	16,9	9,8	71,1		434,3	
Обед								
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4		115,6	
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8		177,2	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6		209,3	
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	20	1,5	0,2	10		49,6	
	Итого за день	710	30,9	24	101,5		732,2	

Итого за день

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 рассоле(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 кексу фруктовому , 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)							
Завтрак							
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
160,02	Омлет натуральный с маслом	150	15	26,9	2,7	312,6	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
524,01	Мучное изделие(4)	60	2,5	5	28,5	166,1	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день		507	20,6	33	61,9	618,9	
Обед							
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	95,9	
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5	
129,11	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3	98,8	
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	20	1,5	0,2	10	49,6	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за день		800	22,9	23	93,3	689,3	

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 кексу фруктовому , 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

пятница

Неделя: 2

День:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
1-4 классы ОВЗ (завтрак обед)									
Завтрак									
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3			206,2	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	210	7,1	12,3	29,3			256,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8			45	
Итого за день		565	13,9	25,9	68,1			558,9	
Обед									
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6			8,4	
49,09	Суп пюре гороховый с гренками	200/10	1,6	6,1	8,1			102,9	
141,28	Котлета рыбная "Оригинальная"	90	14,8	6,6	12,1			171,4	
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2			209	
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	
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1			74,4	
Итого за день		760	26	14,1	121,3			722,5	

- 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 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 кексу фруктовому , 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП