



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 лет и старше

Сезон: зима/весна 2023

ГУЩИНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец. | 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 | | | |
| 5-11 классы ОБЗ (завтрак обед) | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 280,05 | Гуляш из филе индейки с МЗП | 100 | 14,1 | 12,2 | 5,6 | | | 203,4 | |
| 255,03 | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарировка(3) | 180/20 | 9,4 | 14,1 | 45,2 | | | 351,7 | |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | | | 51,2 | |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями. | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | | | 89,3 | |
| 299,34 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | | | 49,6 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 46,13 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2 | 6,3 | 8,6 | | | 100,5 | |
| 307,21 | Шницель мясной | 100 | 12,8 | 11,6 | 10,2 | | | 200 | |
| 139,03 | Картофель отварной | 180 | 3,5 | 5,6 | 23,8 | | | 181,3 | |
| 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 | |
| 351,02 | Фрукт(1) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | | | 67,5 | |
| Итого за день | | | 50,8 | 51,3 | 184 | | | 1448,8 | |

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 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)

День: вторник
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| 5-11 классы ОВЗ (завтрак обед) | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 318,19 | Ежики из говядины | 100 | 12,1 | 11,6 | 10,7 | 200,5 | | | |
| 129,12 | Рагу из овощей | 180 | 2,4 | 6,8 | 12,4 | 127 | | | |
| 198 | Чай с лимоном | 207 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 53,2 | | | |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями. | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | 89,3 | | | |
| 299,34 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 883 | Холодное блюдо(3) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | | | |
| 56,16 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,4 | 5,7 | 15,8 | 127,4 | | | |
| 310,15 | Мясо тушеное | 100 | 10,1 | 25,7 | 2,1 | 278,1 | | | |
| 68 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,5 | 5,6 | 38,4 | 232,1 | | | |
| 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 | | | |
| Итого за день | | | 42,4 | 56,5 | 170,8 | 1380,2 | | | |

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 малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10),консервированные овощи в ассорти(ТТК№11),микра 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

| № 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 | | | |
| 5-11 классы ОБЗ (завтрак обед) | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 184,13 | Кура запеченная по-домашнему | 100 | 19,3 | 12,6 | 0,8 | | | 177,2 | |
| 152 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 5 | 38,7 | | | 225,4 | |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | | | 51,2 | |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями. | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | | | 89,3 | |
| 299,34 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | | | 49,6 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 82,14 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/10 | 3,4 | 4,4 | 16,4 | | | 130,7 | |
| 314,03 | Котлета "Нежная " | 100 | 20,4 | 5,1 | 13,1 | | | 182,1 | |
| 482,17 | Капуста тушеная | 180 | 4,1 | 5,3 | 17,3 | | | 132 | |
| 612 | Напиток из вишни (зам) | 200 | 0,2 | 0,1 | 23,7 | | | 91,2 | |
| 524,01 | Мучное изделие | 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 | | 64,3 | 38,4 | 205 | | | 1415,8 | |

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 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 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: четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---|---|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| 5-11 классы ОБЗ (завтрак обед) | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 141,01 | Котлета рыбная (горбуша) | 100 | 15,8 | 9,7 | 15,2 | | | 218,9 | |
| 232,02 | Рис припущенный | 180 | 4,4 | 5,6 | 44,3 | | | 249,5 | |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | | | 51,2 | |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | | | 89,3 | |
| 299,34 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | | | 49,6 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 63,13 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 4,1 | 18,4 | | | 134 | |
| 854,03 | Каша "Царская" с филе куриным | 250 | 25,2 | 13,8 | 48 | | | 422,6 | |
| 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 | |
| 351,02 | Фрукт(1) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | | | 67,5 | |
| Итого за день | | | 60,6 | 34,7 | 235,2 | | | 1512,7 | |

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 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 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: пятница
Неделя: 1

| № реч. | Применение блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|---|---|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| 5-11 классы ОБЗ (завтрак обед) | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 283,49 | Запеканка картофельная с мясом свинины/Овощная подгарнировка | 233/60 | 14,2 | 14,4 | 20,7 | | | 335,1 | |
| 198 | Чай с лимоном | 207 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | | | 53,2 | |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | | | 89,3 | |
| 299,34 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | | | 49,6 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 883 | Холодное блюдо(3) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | | | 14 | |
| 71,05 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,6 | 19 | | | 111,4 | |
| 2,13 | Фрикадельки из говядины | 100 | 13,6 | 12,1 | 8,1 | | | 198,6 | |
| 257,96 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,7 | 7,2 | 43,5 | | | 275,9 | |
| 212,01 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,2 | 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 | | 47,9 | 37,4 | 186,9 | | | 1352,1 | |

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 малосоленому, 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 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: понедельник
Неделя: 2

| № 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 | 8 | 9 | |
| 5-11 классы ОБЗ (завтрак обед) | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 884,01 | Макароны с соусом Болоньезе | 300 | 15,8 | 30,4 | 49,5 | | | 540,3 | |
| 198 | Чай с лимоном | 207 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | | | 53,2 | |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями. | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | | | 89,3 | |
| 299,34 | Хлеб ржаной* | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | | | 49,6 | |
| 351,02 | Фрукт(1) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | | | 67,5 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 58,18 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2 | 5,6 | 10,3 | | | 101,7 | |
| 308,06 | Биточек мясной | 100 | 15,5 | 14,6 | 12,7 | | | 250,1 | |
| 226,21 | Овощи припущенные 2 вариант | 180 | 4,2 | 5,3 | 17,8 | | | 136,9 | |
| 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 | | | 46,6 | 57,5 | 195,7 | | | 1504,6 | |

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 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 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
Неделя: 2

| № рец. | 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 | | | |
| 5-11 классы ОВЗ (завтрак обед) | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 562,03 | Филе куриное, запеченное с овощами п.ф | 100 | 18,7 | 22,5 | 6,1 | | | 256,5 | |
| 232,02 | Рис припущенный | 180 | 4,4 | 5,6 | 44,3 | | | 249,5 | |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | | | 51,2 | |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями. | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | | | 89,3 | |
| 299,34 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | | | 49,6 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 883 | Холодное блюдо(3) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | | | 14 | |
| 49,07 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2 | 5,5 | 11,4 | | | 103,9 | |
| 751,01 | Кнели из кури | 100 | 24,5 | 5,4 | 5,6 | | | 162,8 | |
| 232,65 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,7 | 7,6 | 47,2 | | | 280,6 | |
| 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 | | | 64,1 | 47,6 | 211,8 | | | 1487,5 | |

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 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 на муку без МЗП

День: среда
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5-11 классы ОВЗ (завтрак обед) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 280 | Гуляш из говядины | 100 | 13,5 | 11,9 | 5,1 | 191 |
| 255,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,3 | 14,1 | 44,7 | 349 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | 51,2 |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями. | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | 89,3 |
| 299,34 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| Обед | | | | | | |
| 70,09 | Рассольник домашний со сметаной | 250/10 | 2,3 | 7,1 | 15,4 | 137,4 |
| 684 | Запеканка пикантная из филе кури | 100 | 12,4 | 6,9 | 2 | 106,8 |
| 68 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,5 | 5,6 | 38,4 | 232,1 |
| 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 |
| 299,12 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 49,6 |
| 524,01 | Мучное изделие(4) | 45 | 2,5 | 5 | 28,5 | 166,1 |
| Итого за день | | | 54,1 | 51,7 | 228,5 | 1602,5 |

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 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: четверг
Неделя: 2

| № рец. | 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 | | | |
| 5-11 классы ОВЗ (завтрак обед) | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 169,16 | Голубцы "Любительские" (С/к) | 100 | 9,8 | 10,5 | 4,9 | | | 155,5 | |
| 472,54 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20 | 3,7 | 6,2 | 12,6 | | | 163,3 | |
| 197 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | | | 51,2 | |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями. | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | | | 89,3 | |
| 299,34 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | | | 49,6 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 229,07 | Суп-пюре гороховый с гречками | 260 | 4,7 | 5,6 | 15,5 | | | 132,1 | |
| 406,99 | Рагу из индейки | 250 | 17,7 | 10,4 | 24,7 | | | 254,8 | |
| 612 | Напиток из вишни (зам) | 200 | 0,2 | 0,1 | 23,7 | | | 91,2 | |
| 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 | |
| 351,02 | Фрукт(3) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | | | 67,5 | |
| | Итого за день | | 45,1 | 34,3 | 162,6 | | | 1175,5 | |

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 рассоле(ТТК№11), мкра 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)

День: пятница
Неделя: 2

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|---|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 5 | 6 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 5-11 классы ОВЗ (завтрак обед) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 108 | Нагетсы куриные п/ф | 100 | 10,8 | 13,8 | 19,2 | | 244,2 | |
| 152 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6 | 5 | 38,7 | | 225,4 | |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 13,7 | | 51,2 | |
| 299,38 | Хлеб пшеничный с отрубями. | 30 | 2,9 | 0,3 | 18,2 | | 89,3 | |
| 299,34 | Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | | 49,6 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 883 | Холодное блюдо(3) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | | 14 | |
| 71,05 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,6 | 19 | | 111,4 | |
| 318,19 | Ежики из говядины | 100 | 12,1 | 11,6 | 10,7 | | 200,5 | |
| 482,17 | Капуста тушеная | 180 | 4,1 | 5,3 | 17,3 | | 132 | |
| 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 | | | 45,3 | 39,3 | 200,3 | | 1342,6 | |

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 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)