

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Микайлова О.В.



Директор ООО «Комбинат питания «Центрально-Базовый»

Щежерев М.С.



Утверждено:

## Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов.

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима 2023

ГУШИНА И.М.  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

День: понедельник  
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Обед 5-11 классы</b>						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
308,24	Котлета мясная (г/к)	100	14,5	11,5	10,2	206,2
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
213,05	Напиток витаминизированный "Витолшка"	200			19,4	78
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)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>52,1</b>	<b>51,2</b>	<b>190,4</b>	<b>1464,4</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 отрупу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в асортименте(ТТК№11), икра кабажковая (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 лимонном (629/96)
- 6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

День: вторник  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
276,79	Плов из свинины/Овощная	250/50	15,2	33,6	44,2	568,6	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119	
<b>Обед 5-11 классы</b>							
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14	
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4	
355,04	Чахохбили из филе курицы	50/50	15,9	8,7	4,5	136	
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4	
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	
<b>Итого за день</b>			<b>890</b>	<b>48,7</b>	<b>55,4</b>	<b>190,3</b>	<b>1462,6</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку допускается замена на ( апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отряду малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№1),икра кабачковая(ТТК№2);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 кеку 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 блюда без МЗП

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
318,49	Ежики мясные (с)	100	10	25	10,7	315,7
472,62	Картофельное пюре/Овощная	180/20	3,2	5,2	10,8	138,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Обед 5-11 классы</b>						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
854,03	Каша "Царская" с филе куринным	250	25,2	13,8	48	422,6
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
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,5	5	28,5	166,1
<b>Итого за день</b>		<b>805</b>	<b>51,1</b>	<b>55,3</b>	<b>198,3</b>	<b>1541,7</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на ( апельсин, мандарин, Банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отруцу 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 блюда без МЗП

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	180/20	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	50	3,8	0,4	24,3	119	
<b>Обед 5-11 классы</b>							
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14	
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	5,5	16,9	155,4	
92,05	Биточек "Диетический" (г/к)	100	15,4	3,8	2,2	104	
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5	
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	
<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>60,6</b>	<b>34,9</b>	<b>165,5</b>	<b>1217,7</b>	

- 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 овощу 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: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6	
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8	131	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119	
<b>Обед 5-11 классы</b>							
20,03	Сыр порционно	20	5,2	5,4		70,4	
71,05	Суп картофельный с макаронными	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	
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	
<b>Итого за День</b>			<b>800</b>	<b>57,4</b>	<b>46,6</b>	<b>188,7</b>	<b>1423,1</b>

- 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 отруцу 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  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
889	Нагетсы из филе кури по-домашнему	100	26,2	8,2	9,9	219,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгартнировка(3)	180/20	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	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Обед 5-11 классы</b>						
58,18	Суп из овощей со сметаной(о.ч.)	250/10	2	5,6	10,3	101,7
318,19	Ежики из говядины	100	12,1	11,6	10,7	200,5
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
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
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за день</b>		<b>840</b>	<b>59,6</b>	<b>38,7</b>	<b>187</b>	<b>1351,5</b>

- 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 огуруц 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 кекус фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(585/04), чай с лимоном (629/96)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
687,16	Зразы рубленые с капустой (с/к)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
232,02	Рис "Золотистый" Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	5,6	44,8	252,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Обед 5-11 классы</b>						
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
71,05	Суп картофельный с макаронными	250	2,7	2,6	19	111,4
308,24	Котлета мясная (г/к)	100	14,5	11,5	10,2	206,2
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
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
<b>Итого за день</b>		<b>880</b>	<b>47</b>	<b>40,3</b>	<b>202,6</b>	<b>1375,7</b>

- 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 отрубцу 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: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
355,04	Чахохбили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Обед 5-11 классы</b>						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
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
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
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
<b>Итого за день</b>		<b>805</b>	<b>54,5</b>	<b>45,3</b>	<b>206,1</b>	<b>1433,1</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по овощу 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 кеку 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: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
886,05	Суфле рыбное "Витаминка".	100	10,2	7,2	12,9	150,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Обед 5-11 классы</b>			<b>550</b>			
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
92,05	Биточек "Диетический" (г/к)	100	15,4	3,8	2,2	104
257,96	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,7	7,2	43,5	275,9
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
<b>Итого за день</b>		<b>820</b>	<b>47,8</b>	<b>30,9</b>	<b>171,5</b>	<b>1194,2</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 отруцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№1),икра кабачковая(ТТК№2);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 кеку 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 блюда без МЗП

День: пятница  
Неделя: 2

№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
307,21	Шницель мясной	100	12,8	11,6	10,2	200
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Обед 5-11 классы</b>						
300	Масло порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,8
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
276,22	Плов из говядины	250	18,5	17,7	44,2	439,2
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
<b>Итого за день</b>		<b>800</b>	<b>48,1</b>	<b>49,7</b>	<b>192,4</b>	<b>1455</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 отруцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра каба-чкова(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 кекус фруктового, 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 МЭП