

Согласовано: Стрелица А.В.

Директор МАОУ СОШ № 23

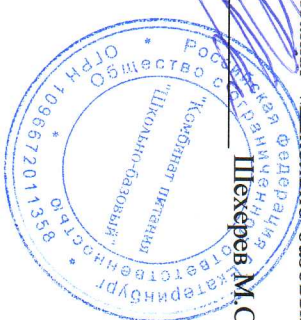


Михайлова О.В.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехеров М.С.



Примерное двухнедельное меню

завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима 2023/2024

ГУЩИНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

День: понедельник
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2
257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200/10	5,8	12	47,1	317,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Обед 1-4 классы						
555						
46,23	Ши из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
322,06	Печень "по-строгановски"	50/50	13,5	9,2	4,7	156,1
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
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
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,5	5	28,5	166,1
Итого за день		755	42	55,9	212	1527,2

- 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 ассортименте(ТТК№11);крапа 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 лимоном (629/96)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд 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	
Завтрак 1-4 классы							
684,01	Запеканка пикантная из филе кури	90	11,1	6,6	1,8	98,6	
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Обед 1-4 классы							
1 110	Холодное блюдо	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8	
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2	
482,48	Капуста тушеная	150	2,8	1,1	7,6	49,5	
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	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день		760	36,8	34,3	123,2	973,9	

- 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 отрублю малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабацковая(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: среда
Неделя: 1

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	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	
Обед 1-4 классы							
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
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	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за день		760	42,9	41,7	191	1323,2	

- 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 отрубю 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 лимонном (629/96)
- 6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
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	207	0,3	0,1	13,9	53,2
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,5	5	28,5	166,1
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 1-4 классы						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2	402,3
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
Итого за день		785	42,1	51,4	188,4	1409,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 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 блюда 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	
Завтрак 1-4 классы							
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77	
1,02	Бутерброд с маслом	40	2,3	9,2	15,3	153,4	
157,03	Макароны, запеченные с сыром"	200	11,4	11,4	40,6	316,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
Обед 1-4 классы							
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5	
241,23	Суфле"Рыбка"	90	9,4	10,5	8,5	157	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7	
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
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		750	38,2	41,7	162,6	1229,2	

- 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 огруцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабакжовая(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 кекусу 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 МЭП

День: понедельник
Неделя: 2

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3	Бутерброд с сыром (батон)	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	8,8	13,6	63,1	412
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт(3)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Обед 1-4 классы						
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5
171,2	Филе куринное в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5
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		810	46,4	40,4	203,6	1375,8

- 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 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 лимонном (629/96)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: вторник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
886,03	Суфле рыбное	90	9,6	11,5	11	180,7
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 1-4 классы						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
169,14	Голубцы "Любительские" (г)	90/10	7,5	5,7	4,4	100,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7
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
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,5	5	28,5	166,1
Итого за день		765	35	35,9	163,7	1179,7

- 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 асортименте(ТТК№11),икра кабахчкова(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: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	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
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4
184,14	Кура запеченная по-домашнему	90	17,4	11,5	0,7	161,3
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	150/20	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
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		720	46,2	38,2	173,9	1206,1

- 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 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 блюда без МЗП

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255,16	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	150/30	8	11,8	38,3	296,1
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 1-4 классы						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209
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)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за день			49,8	48,2	202,4	1466

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№1),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: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
92,06	Биточек "Диетический" (г/к)	90	14	3,5	2	94,5	
150,02	Макаронные изделия отварные//Овощная подгарнировка(3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Обед 1-4 классы							
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
283,11	Запеканка картофельная с мясом говядины	233	14,2	14,4	20,7	335,1	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
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	
Итого за день		760	42,2	29,3	135,4	1045,8	

- 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 отрупу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в асортименте(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