

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Николаино-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 2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	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							
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
560,03	Каша молочная ржаная с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за день							
		555	17,1	20,8	82,6	587,6	
Обед 1-4 классы							
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8	
322,06	Плов из говядины	250	18,5	17,7	44,2	439,2	
625	Напиток "Здоровье" из вишни	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за день		720	24,8	23,6	102,1	754,5	

- 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)

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	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						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,9	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день			25,9	27,2	79,2	682,2
Обед 1-4 классы						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8
308,07	Биточек мясной	90	12,9	13,4	11,9	226,8
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
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*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за день			27,4	32,3	116,9	864,1

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягода другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отруду малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассорти(ТТК№11),икра кабаджокая(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: среда
Неделя: 1

№ реци.	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						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на сухом молоке).	150	13,4	8,9	24	228,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
401,09	Мучное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5
Итого за День		500	17,6	11,6	64,6	429,3
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
184,17	Кура запеченная по-домашнему	90	12,6	8,4	3,5	126,2
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за День		800	25,2	19,4	111,7	722,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ягоду 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№15), салаты из овощей(№ 77,78, 79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кеку фруктовому, допускается замена на изделие из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

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
Завтрак 1-4 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
157	Макароны, запеченные с сыром	150	8,2	8,3	30,3	233,4
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
Итого за день			51,2	22,2	38,1	82,5
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1	191
68,6	Булгур с овощами	150	3,7	3,7	25,6	154,8
211	Компот из кураги	200	0,6	0,2	28,1	109,1
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			72,0	25	19,5	102,4

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

2- допускается замена на напиток из свежемороженой 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)

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200/10	5,8	12	47,1	317,2
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за День			15,3	20,3	90,8	602
Обед 1-4 классы						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	158,5
472,99	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3,2	5,2	11,2	142,1
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			21,8	20,4	91,6	672,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженоных 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),крапчатая капуста(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 начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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							
1.02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,6	10	49,7	289	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за день		550	8,2	21,8	98,7	603,9	
Обед 1-4 классы							
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5	
17,22	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
854,56	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3	
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за день		740	27,3	30,1	110	831,9	

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

2- Допускается замена на напиток из свежесамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по отручу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в рассолителте(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 начинок

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

День: вторник
Неделя: 2

№ рецид.	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						
886,04	Супле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	158,5
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2
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			16,8	15,3	48,6	426,5
Обед 1-4 классы						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
68,6	Булгур с овощами	150	3,7	3,7	25,6	154,8
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
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за День			26,6	30,5	118,1	867,4

- 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 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 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)

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							
160,41	Омлет натуральный с маслом	150	12,9	24	2,3	276,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	50	2,3	0,9	15,2	78,6	
401,09	Мушное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5	
Итого за день		500	19,4	27,6	58,1	555,9	
Обед 1-4 классы							
56,17	Рассолыник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8	
406,41	Рагу из филе кури	250	17,6	8,6	24,3	236,1	
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	
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за день		720	24,8	14,5	90	583,7	

- 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 малосоленному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассорти(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)

День: четверг
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						
684.01	Запеканка пикантная из филе кури	90	11,1	6,6	1,8	98,6
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
Итого за день						
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	500	18,9	12,2	66,3	437,7
276.22	Плов из говядины	250	18,5	17,7	44,2	439,2
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
299.34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за День						
		710	26	20,3	118,7	790,1
Обед 1-4 классы						
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
318.52	Ежики мясные (с)	90	10	25	10,7	315,7
472.99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
625	Напиток "Здоровье" из вишни	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
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за день						
		800	25,3	45	105,2	981,2

- 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 малосоленному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(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)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	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						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	96,3
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	256,5
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	77,3
Итого за день						
	Обед 1-4 классы	565	14,7	18,2	73,1	78,6
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,3	13,9	508,7
318,52	Ежики мясные (с)	90	10	25	10,7	96,4
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	315,7
625	Напиток "Здоровье" из вишни	200	0,1	0,1	21,8	142,1
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	85,7
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	71,4
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	49,6
Итого за день		710	26	20,3	118,7	58,5

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