



Согласовано:  
Директор МАДОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.

Директор ООО «Комбинат питания» «Школьно-базовый»



Шехерев М.С.

Утверждено:

## Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

ГУШИНА И.М.  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАДОУ СОШ 23

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	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
<b>Итого за день</b>			17,1	20,8	82,6	587,6
<b>Обед 1-4 классы</b>						
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	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
<b>Итого за день</b>			24,8	23,6	102,1	754,5

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>			25,9	27,2	79,2	682,2
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	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
<b>Итого за день</b>			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 ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по сырцу малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),якра 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(885/04),чай с лимоном (629/96)

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	150	13,4	8,9	24	228,6
197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2
401,09	Мучное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	200,6
<b>Итого за день</b>						
		500	17,6	11,6	64,6	480,4
<b>Обед 1-4 классы</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	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
<b>Итого за день</b>						
		790	25,2	19,4	111,7	722,3

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1 106	1 воровок 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 лимонном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>						
		512	22,2	38,1	82,5	759
<b>Обед 1-4 классы</b>						
229,05	Суп-пюре гороховый с пренками	200/10	5,3	4,4	13,5	169,9
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	Комлот 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
<b>Итого за день</b>						
		720	25	19,5	102,4	770,6

- 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 сырцу малосольному, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),кракабачковая(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(85/04), чай с лимонном (629/96)

День: пятница  
Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	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
<b>Итого за день</b>						
		550	15,3	20,3	90,8	602
<b>Обед 1-4 классы</b>						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	156
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
<b>Итого за день</b>		770	21,8	20,4	91,6	706,5

- 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 опудру 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)

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	10	49,7	289
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	103	21
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
<b>Итого за день</b>			5,40	8,2	21,8	98,7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	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 "Витлошка"	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
<b>Итого за день</b>			7,30	27,3	30,1	110

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	220,2
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгариновка(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
<b>Итого за день</b>			500	16,8	15,3	488,2
<b>Обед 1-4 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>			745	26,6	30,5	118,1

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 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 начинок

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

День: среда  
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 1-4 классы</b>						
160,41	Омлет натуральный с маслом	150	12,9	24	2,3	276,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,9	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
<b>Итого за день</b>						
		500	19,4	27,6	58,1	555,9
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5,3	13,9	225,5
406,41	Рагу из филе кури	250	17,6	8,6	24,3	250,1
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
<b>Итого за день</b>						
		720	24,8	14,5	90	709,4

День: четверг  
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 1-4 классы</b>						
684,01	Запеканка пикантная из филе кури	90	11,1	6,6	1,8	140,6
150,02	Макаронные изделия отварные/Овошная 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
<b>Итого за день</b>						
		500	18,9	12,2	66,3	479,7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	5,2	8,1	94,5
276,22	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
<b>Итого за день</b>						
		700	26	20,3	118,7	790,1

- 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 отрубу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),микс 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	96,3
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7,1	12,3	29,3	256,5
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>			555	14,7	18,2	73,1
<b>Обед 1-4 классы</b>						
82,19	Сул-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4
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
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
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
<b>Итого за день</b>		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 отруду 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)