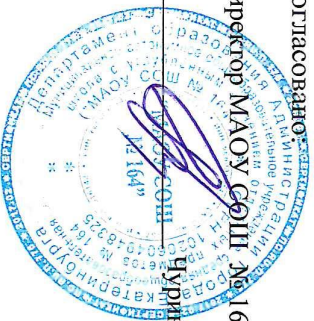


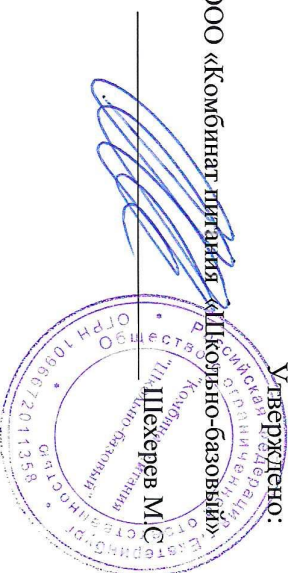
Согласовано

Директор МАОУ СОШ №164



Нурикова Е.Б.

Директор ООО «Комбинат питания «Цкорьно-базовый»



Щехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна

2024/2025

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 5-11 классы						
230.05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновая(3)	180/20	9,4	12,5	45,2	337,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
46.25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
308.06	Биточек мясной	100	15,5	14,6	12,7	250,1
482.17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
82.03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			53,6	52,1	178,8	1427,6

День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
318.49	Ежики из свинины	100	10	25	10,7	315,7
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновая(3)	200	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
63.13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8
355.04	Чахохбили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
68	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	5,6	38,4	232,1
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
351.03	Фрукт(1)	100		0,4	9,8	60
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			50	51,8	182	1443,9

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша) (ТТК№78)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№8)
- 3- расчет пищевой ценности по огуруду 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: среда
Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы		4	5	6	7
140,86	Рыба тушеная с овощами (горб. б/л)	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарировка(3)	200	4,5	6,7	44,9	262,1
198,01	Чай с лимонном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокзенином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7
305,17	Азу из филе кури	250	16,1	16,8	21,4	313,1
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодокзенином	20	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			53,7	50,2	191,1	1444,7

День: четверг
Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы		4	5	6	7
308,11	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарировка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8	131
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокзенином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
71,21	Суп картофельный с макаронными изделиями, с кури	280	5,9	4,7	17	150,1
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1
68,7	Булгур с овощами /Овощная подгарировка(3)	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
211,11	Напиток из кураги	200	0,6	0,6	28,1	109,1
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокзенином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			50,2	55,5	177,4	1439

- 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 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 лимонном (629/66)

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7	
322.06	Печенье "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1	
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная	180/20	6,4	6,6	35,3	233,5	
198	Подливьяндровка(3)	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
299.08	Чай с лимонном	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Обед 5-11 классы						
82.14	Суп-пюре из разных овощей с грибами	260	3,3	4,4	15,5	125,6	
308.24	Котлета мясная из говядины и кури	100	14,5	11,5	10,2	206,2	
472.42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2	
351.03	Фрукт (1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	17,5	71	
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день		50,9	38,9	177,5	1331,6	

- 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 отряду 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);салат из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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: 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
Завтрак 5-11 классы						
280.06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232.02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
58.18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
9	Котлета мясная из говядины и свинины	100	13,6	13,9	15,2	248,1
129.12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127
213.05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			41,5	62,3	179,8	1514,2

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
184.19	Куря запеченная по-домашнему.	100	20,4	19,3	1,2	180
152.01	Макаронные изделия отварные"	200	6,9	7,6	38,9	260
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
229.07	Суп-пюре гороховый с грибами	260	6,6	6,4	16,9	162,5
92.05	Биточек "Дитячийский" из говядины и куря	100	15,4	3,8	2,2	104
139.03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3
211.11	Напиток из куряги	200	0,6		28,1	109,1
524.01	Молочное изделие (4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			64,1	53,4	197,4	1482,7

- 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 асортименте(ТТК№1),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборники 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)

День: среда
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 5-11 классы						
394,98	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подфаршировка(3)	250/50	18,4	8,7	27,4	254
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
82,02	Суп-харчо по студенски	250	2,1	10,3	24,7	199,9
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			56	43,1	191,9	1377

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 5-11 классы						
276,62	Плов из булгура, свинины с курдюком/Овощная подфаршировка(3)	250/50	18,2	34,6	35,7	549,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7
308,24	Биточек из курицы	100	14,5	11,5	10,2	206,2
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			47,9	60,2	170,1	1454,2

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

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 5-11 классы	2	3	4	5	6	7
782,02	Тертые из говядины и свинины	100	11,7	15,1	13	244,5	
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Усовский" с подсолнечником	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Обед 5-11 классы						
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9	
884	Макароны с соусом Болоньезе	250	14,1	25,9	38,7	448,3	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71	
351,02	Фрукт (1)	100	0,6	0,6	14,7	90	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб "Усовский" с подсолнечником	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день		40,6	53,7	178,7	1431,1	

- 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 отряду 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)