

Согласовано:

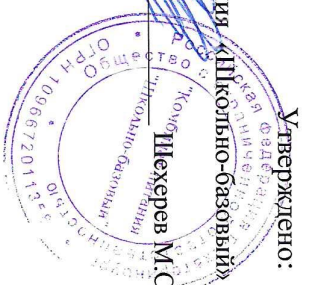
Директор МАОУ СОШ № 164



С. В. Сурикова

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Цикльно-базовый»



М.С. Шехерев

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

День: понедельник
Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1						
Завтрак 1-4 классы						
3.1	Булочка с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
642,05	Какао с витаминком С "Виттошка"	200	3,3	3,3	14,1	95,6
Итого за день			17,9	16,4	79	548,8
Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
46,23	Шп из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Кисель "Виттошка"	200	2,3	0,2	24	95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодированным	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			27,7	29,3	99,6	799,5

День: вторник
Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1						
Завтрак 1-4 классы						
276,62	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Овощная подфаринровка(9)	236/20	19,5	12,4	35,2	352,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день			23,9	14,2	77,4	547,7
Обед 1-4 классы						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120
318,52	Ежики из свинины	90	9,2	24,2	10,7	300,2
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		7,8	78
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодированным	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			21,1	34,4	92,1	821,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 округу магнолольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),кира кебабчоса(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК №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 лимоном (829/86)

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
Завтрак 1-4 классы							
195,04	Йогурт фруктовый	100	5	5,8	7,4	106,2	
381,07	Макароны с сыром	150	8,9	11,4	25,2	238,5	
196,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9	
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
Итого за день							
			18,3	19,1	76,2	546,6	
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4	
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Русовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
524,01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6	
Итого за день							
			31,5	30,2	112,9	860,8	

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
Завтрак 1-4 классы							
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	51,2	51,2	
289,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
Итого за день							
			19	13,5	85,2	704,3	
Обед 1-4 классы							
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	210	5,5	3,9	16,8	122,9	
308,16	Котлета "Ассорти" из курицы и свинины	90	13,9	13,1	13,5	228,8	
129,2	Регу из овощей(Овощная подгарнировка(3))	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6	
211,11	Напиток из гурани	200	0,6	0,2	28,1	109,1	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Русовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день							
			26,3	24,1	96,1	711,4	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, мектарин, 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), 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 изделие из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(85/04), чай с лимоном (829/86)

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы		3	4	5	6	7
3,28	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/20/30	3,8	9,8	28,2	216,4	
257,89	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,4	8,9	66	347,9	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
Итого за день		510	8,7	20,2	110	641,6	
Обед 1-4 классы							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,3	13,9	146,4	
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8	
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	
299,06	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день		810	26,2	18,9	106,1	771,3	

- 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 кабановая(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 кефу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(68/04),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	
Завтрак 1-4 классы						
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560,03	Каша Молочная ячневая с маслом	200	7	7,9	38,6	255,5
55,1,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
692,04	Корейский напиток с молоком	200	2,8	2,1	16,5	85,9
Итого за день						
			16,4	15,3	80,1	532,8
Обед 1-4 классы						
1,110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
56,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5	7,7	87,4
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
299,06	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			20,4	39,2	95,7	858,7

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 классы						
1,02	Бутерброд с маслом на батон	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
854,17	Каша "Дарская" с фиде крупным/Овощная подтартировка(3)	238/20	20,5	13,4	47,9	400,2
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
Итого за день			23	22,7	78,3	611,5
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречами	200/10	5,3	5,1	13,5	129,8
184,14	Куря запеченная по-домашнему	90	17,5	11,4	1,1	161,3
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8
211,11	Напиток из курати	200	0,6		28,1	109,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			32,5	22,5	102,9	738

- 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 малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в асортименте(ТТК№11),кра кабачков(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(885/04), чай с лимоном (629/86)

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 классы						
1		3	4	5	6	7
160.02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	228,7
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай с сахаром	200	0,2	1,8	13,7	51,2
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
		500	20,3	19,5	54,8	483,9
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
82.23	Суп-харчо по студенчески	200	1,7	8,2	19,7	159,7
394.94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	13,3	14	28,6	285,5
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	19,7	19,7	78
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Вагетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуковский" с йодоквасным	20	1,5	0,2	10	49,6
524.01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
		735	22,2	32,5	116	836,8
Итого за день						

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 классы						
1		3	4	5	6	7
687.16	Зразы "Школьные" из филе кури	90	15,2	10,4	10,5	199,5
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная подтарнодровка(3)	150/20	5,5	5,6	36,1	219,6
198.01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
		513	25,1	17,9	90,2	621
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
276.62	Плов из булгура, свинины с куркумой	235	16,7	32,2	32,4	507,1
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
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Вагетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуковский" с йодоквасным	20	1,5	0,2	10	49,6
		735	22,5	38	91,6	844,9
Итого за день						

- 1- расчет пищевой ценности блюда по рецепту 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 рецепту малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),край кабарджая(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 рецепту фруктовоому , 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

№ 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						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	222,8
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день						
		575	16,5	15,5	86,3	564,4
Обед 1-4 классы						
56,17	Расольник ленинградский со сметаной	200	1,8	5	13,7	109,7
762,01	Терфегли из говядины и свинины	100	10,5	17,3	11,2	244,8
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Балетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодированным	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
		700	19,9	27,9	78,2	668,6

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 отруну мапосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капусты 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)