

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 146

Дурнов Д.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



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

№ 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						
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,96	Каша молочная пшеничная 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 витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
Итого за день		500	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	Щи 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 "Витошка"	200			24	95
299,08	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		770	27,7	29,3	99,6	799,5

День: вторник
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						
276,62	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Овощная подгаринровка(3)	235/20	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		500	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		19,7	78
299,08	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		790	21,1	34,4	92,1	821,3

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 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

№ 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							
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	
198,01	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			503	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 "Чусовской" 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			755	31,5	30,2	112,9	860,8

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							
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	
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
Итого за день			500	19	13,5	85,2	704,3
Обед 1-4 классы							
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	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	Рагу из овощей/Овощная подгаринровка(3)	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6	
211,11	Напиток из кураги	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 "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день			720	26,3	24,1	96,1	711,4

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 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

№ 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						
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30				
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,2	4,9	15,2	131,4
351,03	Фрукт(1)	100	7	7,9	38,6	255,5
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	0,4	0,4	9,8	60
Итого за день			2,8	2,1	16,5	85,9
Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо(3)	60				
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	0,5	0,1	1,6	8,4
280,06	Гуляш из свинины	100	1,5	5	7,7	87,4
232	Рис "Золотистый".	150	10,9	28,2	5,1	333,6
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	3,7	5,5	37,3	217,3
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30			19,4	91
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			1,5	0,2	10	49,6
			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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
1,02	Бутерброд с маслом на батон	10/30				
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подгаринровка(3)	235/20	2,3	9,2	15,3	153,4
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 гречками	200/10	5,3	5,1	13,5	129,8
184,14	Кура 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 кураги	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 "Чусовской" 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 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 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: 2

№ 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	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	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,8	5	13,7	109,7
782,01	Тефтели 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 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		700	19,9	27,9	78,2	688,6

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 огурцу 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)