Директор МАОУ Гимназия № 47
Болячкина О.Ф

Согласовано:

Директор ООО «Комбинат питания «Шконвно-базовый»

Утверждено:

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

NE         Прием пищи, наименование блюда         Масса порщии         Б           1         2         3         4           Завтрак 1-4 классы         2         20/30         7,5           257,96         Каша молочная рисовая с маслом         200         2,6           197         Чай с сахаром         200         0,2           351,03         Фрукт(1)         100         0,4           Итого за Звътрак         200         10,7           Обед 1-4 классы         200         10,7           70,1         Рассольник домашний со сметаной         200         1,9           280,05         Гуляш из филе индейки         100         1,9           280,05         Булгур с овощами         150         5,5           63,6         Булгур с овощами         200         0,2           290,39         Хлеб пшеничый         30         2,3           299,12         Хлеб пшеничый         20         1,5           Итого за Обел         20         1,5	
Прием пищи, наименование блюда  2  3  ссы  молочная рисовая с маслом  молочная рисовая с маслом  (1)  10  100  100  100  100  100  150  рс овощами  роканой смородины (зам)  доканой смородины (зам)	24,3 92,6
Прием пищи, наименование блюда  2 3 ссы молочная рисовая с маслом сахаром (1)  10  10  10  10  10  10  10  10  10	0,2 10
Прием пищи, наименование блюда  2 3 ссы молочная рисовая с маслом сахаром (11) 100 1100 1100 1100 1100 1100 1100	0,2 14,6
Прием пици, наименование блюда  2 3 3 6C6Ы 20/30 Масса порции  20/30 Молочная рисовая с маслом 200 100 1100 1100 1100 1100 1100 1100	23,1
Прием пици, наименование блюда  2  3  3  55род с сыром молочная рисовая с маслом 100  100  100  100  100  100  100	5,4 26,9
Прием пищи, наименование блюда  2  3  ССЫ  Дород с сыром  молочная рисовая с маслом  сахаром  (1)  100  100  100  100  100  100  100	12,2 5,6
Прием пици, наименование блюда  2  3  ССЫ  Оброд с сыром молочная рисовая с маслом  Сахаром  Сахаром  (1)  100  Масса порции  3  20/30  20/30  200  100	6,3 12,4
Прием пищи, наименование блюда  2 3 ссы 2 20/30 молочная рисовая с маслом сахаром (1)  Масса порции  2 3 20/30 20/30 20/0 100	
Прием пици, наименование блюда  2  3  1 с сыром 1004ная рисовая с маслом 200 200 200 200 200 100	16,7 88,4
Прием пици, наименование блюда  2  3  1 20/30  10чная рисовая с маслом  1 200  200  200	0,4 9,8
Прием пици, наименование блюда  2  3  1 с сыром 10 с ная рисовая с маслом 200	13,7
Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  3 1 с сыром 20/30	10 49,7
Прием пищи, наименование блюда Масса порции	6,3 15,2
Прием пищи, наименование блюда Масса порции	
Прием пищи, наименование блюда Масса порции	5 6
	¥
	Пищевые вещества (г)

			Неделя: 1	1		
Z io			<b>□</b>	Пищевые вещества (г)	(r)	Энерге-
рец.	прием пици, наименование олюда	Iviacca Hoptinia	σι	¥	У	(ккал)
_	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы	-4 классы					
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	158,5
	Картофельное пюре	160	3,6	6,1	12,6	161,8
198	Чай с лимоном	200/3	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак	втрак		17,3	16,3	50,6	452,1
Обед 1-4 классы	классы					
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	200	5,3	4,4	13,5	124,1
308,07	Биточек мясной	90	12,9	13,4	11,9	226,8
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед	ед		36,9	30,1	104,2	808,3
1- пасчет пи	1- пасчет пишевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин мандарин банан, нектарин, груша)	апельсин,манда	рин,банан,нектари	ян,груша)		

<sup>1-</sup> расчет пищевои ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельс

<sup>2-</sup> допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
3- расчет пищевой ценности по отурцу 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)

<sup>4-</sup> 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)

Z			П	Пищевые вещества (г)	<u> </u>	Энерге-
рец.	прием пици, наименование олюда	імасса порции	Б	¥	٧	(ккал)
1	2	သ	4	5	6	7
Завтрак	Завтрак 1-4 классы					
160,41	Омлет натуральный с маслом	130	12,9	24	2,3	276,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
524,01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак	автрак		18,3	34,8	54,6	599
Обед 1-	Обед 1-4 классы					
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	5,2	8,1	200,3
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед	бед		17,6	20,5	88	710
			День: ч Неделя: 1	День: четверг деля: 1		
No	помежника минедоналия	Масса порими	T <sub>1</sub>	Пищевые вещества (г)	r)	Энерге-
рец.	Присм пищи, памистование олюда	MICCOCC III COCC	51	¥	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак	Завтрак 1-4 классы					
287	Запеканка творожная с молоком сгущенным"	120	17,7	13	25,3	296,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
182	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78;6
Итого за Завтрак	автрак		20,7	14,4	66,9	485,1
Обед 1-4	Обед 1-4 классы					
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	2,6	3,3	13,9	146,4
171,04	Филе куриное в соусе	100	16,1	8,8	1,6	150
255,97	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка (3)	150/20	8,1	11,8	38,5	297,6
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед	бед		30,8	24,5	106,5	824

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

<sup>2-</sup> допускается замена на напиток из свежезамороженных 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)

<sup>4-</sup> 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

No		Management		Пищевые вещества (г)	(r)	Энерге-
рец.	Присм пищи, паименование отпода	Macca Hopthin	Б	¥	γ	(ккал)
-	2	သ	4	5	6	7
Завтрак 1	Завтрак 1-4 классы					
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
152,77	Макаронные изделия отварные	150	6	5	38,7	225,4
198	Чай с лимоном	200/3	0,3	1,0	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	6'0	15,2	78,6
Итого за Завтрак	втрак		19,6	20,6	78,1	582,4
Обед 1-4 классы	классы					
71,3	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	3,9	16,8	122,9
170,68	Плов из филе куры	250	21,4	17	53,3	449,6
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед	ед		31,2	21,3	123,8	805,7

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

2- допускается замена на напиток из свежезамороженных 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

Z <sub>io</sub>	1		П	Пищевые вещества (г)	ר)	Энерге-
рец.	Прием пищи, наименование олюда	масса порции	5	¥	У	(ккал)
_	2	ω	4	5	6	7
Завтрак 1	Завтрак 1-4 классы					
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2
257,75	Каша молочная ячневая с маслом.	210	6,7	10,5	35,7	364,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
Итого за Завтрак	втрак		13,5	24,1	74,5	682,2
Обед 1-4 классы	классы					
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	200/10	5,3	4,4	13,5	218,3
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
68,71	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка(3)	150/20	5,7	5,4	27,4	235,6
613	Напиток из черной смородины (зам)	200	0,2		23,1	88,7
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед	э́ед		30,7	14,9	91,8	779,6
			День: в Неделя: 2	День: вторник деля: 2		
N <sub>0</sub>			1	Пищевые вещества (г)	r)	Энерге-
рец.	прием пици, наименование олюда	імасса порции	6	¥	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1	Завтрак 1-4 классы					
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
381	Макароны с сыром	180	10,6	13,9	30,4	288,2
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за За	Итого за Завтрак 1-4 классы		16,9	18,4	73,5	545
Итого за день	H6		16,9	18,4	73,5	545
Обед 1-4 классы	классы			,		
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5,3	13,9	113,8
308,16	Котлета "Ассорти" (с/ к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
255,16	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная поддгарнировка(3)	150/20	8	11,8	38,3	296,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед	<b>эе</b> д		28,9	28,7	111,3	831,4

итого за Обед 28,9 26,9 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша) 2- допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТКNe78)

<sup>3-</sup> 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)

<sup>4-</sup> 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)

		3	Honora: 3			
		День: четверг	День:			
	84,8	26	22,8		ед	Итого за Обед
	10	0,2	1,5	20	Хлеб ржаной	299,12
	14,6	0,2	2,3	30	Хлеб пшеничный	299,39
	28,1		0,6	200	Компот из кураги	211
	22,1	19,3	16,5	250	Запеканка картофельная с мясом	283,7
	10	6,3	1,9	200	Борщ "Сибирский" со сметаной	49,12
					классы	Обед 1-4 классы
	62,1	11	24,5		втрак	Итого за Завтрак
	15,2	0,9	2,3	30	Батон витаминизированный	299
	13,9	0,1	0,3	200/3	Чай с лимоном	198
	29,8	5,3	6,2	150	Булгур рассыпчатый	68,67
Ц	3,2	4,7	15,7	100	Филе куриное в красном соусе	171,2
					Завтрак 1-4 классы	Завтрак 1
	6	5	4	3	2	_
	٧	¥	סו			рец.
	(r)	Пищевые вещества (г)	П	Масса попіни	Помем пиши наименование блола	No

N <sub>o</sub>	Поием инименонемись инименонемись	Масса порим	П	Пищевые вещества (г)	r)	Энерге-
рец.		1	Б	¥	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1	Завтрак 1-4 классы					
287	Запеканка творожная с молоком сгущенным"	120	17,7	13	25,3	296,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
182	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за Завтрак	втрак		20,7	14,4	66,9	485,1
Обед 1-4 классы	классы					
71,3	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	9,9	16,8	122,9
276,3	Плов из говядины/Овощная подгарнировка (3)	235/20	14,6	15,4	44,7	405
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед	ед		24,1	19,9	114	757,9
1- расчет пи	1- расчет пишевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин мандарин банан нектарин груша)	апепьсин мандаг	ин банан нектар	AH FOVIIIA)		

<sup>1-</sup> расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша) 2- допускается замена на напиток из свежезамороженных 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)

<sup>4-</sup> 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

<u>Z</u>	1		1	Пищевые вещества (г)	r)	Энерге-
рец.	Прием пищи, наименование олюда	масса порции	6	Ж	У	(ккал)
_	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы	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
524,01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак	втрак		18,3	34,8	54,6	599
Обед 1-4 классы	КЛАССЫ					
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	ဒ္ဌ	13,9	146,4
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	2,622
129,11	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3	8,86
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	5000
Итого за Обед	eд		20,3	23,6	98	/63,6

<sup>1-</sup> расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша) 2- допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

<sup>3-</sup> 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)

<sup>4-</sup> 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)

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861758

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен С 21.03.2024 по 21.03.2025