

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

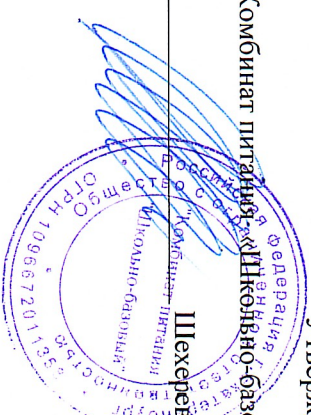
Болячкина О.Ф



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		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	10	49,7	357
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						
			10,7	16,7	88,4	617,2
Обед 1-4 классы						
70,1	Распльняк домашний со сметаной	200	1,9	6,3	12,4	150,6
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,8	203,4
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7
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						
			25,5	24,3	92,6	710,4

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							
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	158,5	
472,99	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							
			17,3	16,3	50,6	452,1	
Обед 1-4 классы							
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	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							
			36,9	30,1	104,2	808,3	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону Допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежесмороженных 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 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 лимоном (629/96)

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
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
624.01	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						
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						
			17,6	20,5	88	710

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
287	Запеканка творожная с молоком сухим	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						
Обед 1-4 классы						
82.19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	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 подгариновка (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						
			30,8	24,5	106,5	824

- 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 изделие из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(885/04); чай с лимоном (629/96)

День: пятница
Неделя: 1

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
782,01	Терфтели 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	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак						
			19,6	20,6	78,1	582,4
Обед 1-4 классы						
71,3	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	3,9	16,8	122,9
170,68	Плов из филе кури	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						
			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 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 ассорти(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12), капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№4);морская капуста(ТТК№5),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 (629/96)

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
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 ржаная 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						
			13,5	24,1	74,5	682,2
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	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						
			30,7	14,9	91,8	779,6

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Примем 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	
381	Макаронны с сыром	180	10,6	13,9	30,4	288,2	
198,01	Чай с лимонном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы							
			16,9	18,4	73,5	545	
Итого за День							
			16,9	18,4	73,5	545	
Обед 1-4 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 рассычатая/Овощная подгарнировка(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							
			28,9	28,7	111,3	831,4	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по меню Допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отряду малосоленому, 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№4); морская капуста(ТТК№15); салаты из овощей(№ 77; 78; 79; 81; 83; 84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по лежку фруктовому , Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(885/04), 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	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
171.2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
68.67	Булгур рассычатый	150	6,2	5,3	29,8	196,4
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						
			24,5	11	62,1	444,2
Обед 1-4 классы						
49.12	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	1,9	6,3	10	97,2
293.7	Запеканка картофельная с мясом	250	16,5	19,3	22,1	399,2
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			22,8	26	84,8	726,5

День: четверг
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						
287	Запеканка творожная с молоком стученным"	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			20,7	14,4	66,9	485,1
Обед 1-4 классы						
71.3	Суп картофельный с макаронными изделиями, куриой	200/10	5,5	3,9	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		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			24,1	19,9	114	757,9

- 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 ореху малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в асортименте(ТТК№11);жир 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 кефу 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	7	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 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	Мушное 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							
			18,3	34,8	54,6	599	
Обед 1-4 классы							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,3	13,9	146,4	
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2	
129,11	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3	98,8	
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	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
Итого за Обед							
			20,3	23,6	98	763,6	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблогу допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по о/р/уцу 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(885/04), чай с лимонном (629/96)