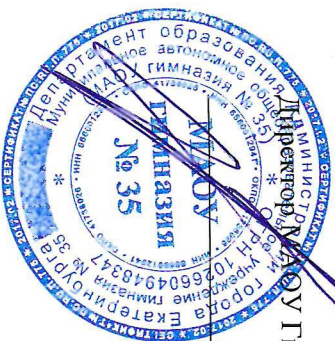


Согласовано:

Директор ДУОУ Гимназия № 35

Никандрова Е.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 2022/2023

День: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1-4 классы (завтрак и обед)</b>							
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
257,96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	2,6	10	49,7	289	
642,05	Какао с витамином С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8	
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	15,1	4	0,3	84	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1	
213,05	Напиток витаминизированный "Витолшка"	200			9,4	33,3	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого 1-4 классы (завтрак и обед)</b>						1208,7	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженого плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрубу 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 булочке "Посадской", 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: вторник  
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1-4 классы (завтрак и обед)</b>							
141,28	Котлета рыбная	90	14,8	6,6	12,1	171,4	
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгариновка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6	
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
1110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6	
406,99	Рагу из филе индейки	235	11,1	16,5	24,8	281,9	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого 1-4 классы (завтрак и обед)</b>							
			38,2		36	137	1051,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku 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 опруду 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 булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, споненого теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: среда  
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
1-4	классы (завтрак и обед)						
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом (на сухом молоке)	130	13,4	8,9	24	228,5	
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
62,19	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	3,6	8,6	73,2	
2,16	Фрикадельки из говядины	90	12,3		7,1	183,8	
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9	
209,12	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	92	
351,02	Фрукт(3)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого 1-4 классы (завтрак и обед)			49,7	41,4	177,9	1235,9	

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 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 булочке "Посадской", 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: четверг  
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1-4 классы (завтрак и обед)</b>							
782,01	Тертые мясные	90	11	14,6	10,3	225,2	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
49,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,3	10	97,2	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209	
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого 1-4 классы (завтрак и обед)</b>			42,9	43,8	180,3	1304	

- 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 огруцу 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 булочке "Посадской", 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: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1-4 классы (завтрак и обед)</b>							
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	210	7,1	12,3	29,3	256,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
1110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1	
318,28	Ежики из говядины	90	11,3	11,2	8,8	184,7	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
<b>Итого 1-4 классы (завтрак и обед)</b>			<b>45,3</b>	<b>45,8</b>	<b>190,4</b>	<b>1371,3</b>	

- 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),квас 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 булочке "Посадской", 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: вторник

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1-4 классы (завтрак и обед)</b>							
1,02	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8	11,4	39,9	294,5	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209	
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого 1-4 классы (завтрак и обед)</b>							
			36,9	46,8	190	1345,9	

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

2- Допускается замена на напиток из свежемороженой плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по отрубю 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 булочке "Посадской", 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: вторник  
Неделя: вторая

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-4 классы (завтрак и обед)</b>						
169,04	Голубцы "Любительские" из говядины с соусом	100	7,5	5,7	4,4	100,7
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
1110	Холодное блюдо(1)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9	122,3
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2	106,8
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3
209,12	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	92
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого 1-4 классы (завтрак и обед)</b>			<b>37,2</b>	<b>30,3</b>	<b>145,8</b>	<b>1028,5</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежесзамороженных 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 булочке "Посадской", 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: втора

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
1-4 классы (завтрак и обед)							
1110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
160,02	Омлет натуральный с маслом	150	15	26,9	2,7	312,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
463,06	Мучное изделие (4)	60	4,4	3,2	30,8	172,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о.	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9	
308,14	Котлета мясная	90	14,5	11,5	10,2	206,2	
129,11	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3	98,8	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого 1-4 классы (завтрак и обед)							
			44,7	54	143,5	1255,9	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 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 булочке "Посадской", 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: четверг  
Неделя: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	1-4 классы (завтрак и обед)	3	4	5	6	7	
308,14	Котлета мясная	90	14,5	11,5	10,2	206,2	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5	
170,69	Плов из филе кури	235	16,5	16,6	53,2	429,7	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого 1-4 классы (завтрак и обед)			48,1	38,3	206,3	1370	

- 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 булочке "Посадской", 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: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-4 классы (завтрак и обед)</b>						
	Иогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
257,3	Каша молочная кукурузная с маслом	210	5,8	11,6	40,4	293,6
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
148,05	Суп с макаронными изделиями	200	2,5	5,5	16,6	127,7
141,28	Котлета рыбная	90	14,8	6,6	12,1	171,4
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого 1-4 классы (завтрак и обед)</b>			<b>37,5</b>	<b>32,9</b>	<b>172,1</b>	<b>1193,9</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 булочке "Посадской", 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)