

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 35

Никандрова Е.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Газовый»

Шехерев М.С



# Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: Дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна 2023

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,96	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	8	11,4	39,9	294,5
642,05	Какао с витаминном С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>17,9</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>567,5</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>						
264,06	Икра кабачковая (пром. пр.)	60	1,2	5,3	5,1	73,2
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	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 за день</b>		<b>770</b>	<b>28,5</b>	<b>33,4</b>	<b>88,7</b>	<b>794,8</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 блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 4- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 5-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: вторник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
132,16	Суфле рыбное (г)	90	11,8	14	11	212,1
232,17	Рис припущенный/ Свекла отварная	150/30	3,7	4,7	37,2	209
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>18</b>	<b>19,6</b>	<b>77,1</b>	<b>550,9</b>
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9	122,3
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	3,9	10,9	83
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
524,01	Мушное издлеие	45	2,5	5	28,5	166,1
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 за день</b>		<b>745</b>	<b>25,9</b>	<b>26,8</b>	<b>118,4</b>	<b>814</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 блюда по кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 4- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 5-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
687,17	Зразы рубленые с капустой (с/к)	90	11,4	12,7	10	204,7
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
	Итого за день	557	17,7	19,4	63,2	502,4
229,05	Сул-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
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
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого за день	810	39,7	27	82	675,3

- 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 блюда по кежу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 5-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

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	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
264,06	Икра кабачковая (пром. пр.)	60	1,2	5,3	5,1	73,2	
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6	
198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
463,06	Муучное изделие (3)	60	4,4	3,2	30,8	172,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>23,2</b>	<b>36,4</b>	<b>67,7</b>	<b>689,8</b>	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
446,09	Уха рыбацкая из горбуши	200	4,4	4,3	12,3	120,6	
394,66	Жаркое по-домашнему из филе курицы/Огурец свежий	255	13,7	7,5	26,4	223,2	
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	
<b>Итого за день</b>		<b>705</b>	<b>22,3</b>	<b>12,2</b>	<b>89,6</b>	<b>568,8</b>	

- 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 блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 4- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 5-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница  
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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3.11	Булгур с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2
560.03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	210	7	12	38,6	292,1
630.96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>		<b>565</b>	<b>15,1</b>	<b>27,1</b>	<b>79,5</b>	<b>620,6</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>						
58.24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1
171.2	Филе куриное в красном соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
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
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>		<b>810</b>	<b>28,9</b>	<b>21,1</b>	<b>104</b>	<b>734,7</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 блюда по кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- Допускается замена на чай с сахаром(885/04), чай с лимоном (629/96)

5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
3.1	Булерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>18,2</b>	<b>21</b>	<b>109,1</b>	<b>691,4</b>	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1	
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1	
82,03	Кисель "Витолшка"	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	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	
<b>Итого за день</b>		<b>810</b>	<b>28,9</b>	<b>21,1</b>	<b>104</b>	<b>734,7</b>	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2	229,3	
150,34	Макаронные изделия отварные/Икра овощная	150/30	5,8	4,8	37,8	220,9	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
<b>Итого за день</b>			<b>507</b>	<b>22,6</b>	<b>19,4</b>	<b>78,1</b>	<b>582</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>							
76,22	Икра овощная	60	0,8	2,7	4,4	44,9	
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6	
170,81	Плов из филе индейки	235	13,5	23,9	51,6	468,8	
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 за день</b>			<b>755</b>	<b>20,6</b>	<b>33,3</b>	<b>121,1</b>	<b>859,4</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 блюда по кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП



День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	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							
1,02	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,3	9,2	15,3	153,4	
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	130	13,4	8,9	24	228,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за день		520	16,5	18,7	67,7	500,6	
Обед 1-4 классы							
82,19	Сул-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4	
2,22	Фрикадельки мясные	90	11,5	14,4	8,9	215,5	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3	
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	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за день		800	24,2	23,2	120,9	796,3	

- 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 блюда по кексу фруктовому , Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 4- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 5- Мука заводской пшеницы, Допускается замена блюда без МЗП

День: четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Привем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
169,14	Голубцы "Любительские" (г) с соусом	90/20	7,5	5,7	4,4	100,7	
255,16	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	150/30	8	11,8	38,3	296,1	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за День							
	Обед 1-4 классы	527	18,1	18,5	71,8	528,6	
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9	
355,04	Чахохбили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136	
472,62	Картофельное пюре/Огурец свежий	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2	
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	
Итого за день		730	25,1	20,4	70,1	586,1	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изюм, дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 4- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП