



Директор МАОУ «Комбинат питания № 35»

Никандрова Е.А

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Утверждено:

# Примерное двухнедельное меню

## завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов.

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна 2023



День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	ОБЗ 5-11 классы завтрак и обед	3	4	5	6	7	
Завтрак							
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
255,99	Каша гречневая рассыпчатая/Икра кабачковая (пром.пр)	180/20	9,7	15,9	46,4	372,9	
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	
Обед							
46,13	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5	
273,1	Кнели из говядины	100	16,2	8,5	5,4	169	
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	38,7	225,4	
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
Итого за день			56	49,1	197,1	1486,5	

- 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 блюда без МЗП



День: вторник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
ОВЗ 5-11 классы завтрак и обед							
Завтрак							
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6	
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	5,3	17,3	132	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
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	
Обед							
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,4	5,7	15,8	127,4	
283,32	Запеканка картофельная с мясом свиными	248	17,7	17,9	20,7	386,5	
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	
Итого за День			50,2	42,3	157,8	1285,8	

- 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 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 блюда без МЗП



День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	ОБЗ 5-11 классы завтрак и обед	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2
152,46	Макаронные изделия отварные/Икра морковная	180/20	6,4	5,6	42,6	250,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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>Обед</b>						
229,07	Суп-пюре гороховый с грибами	260	4,7	5,6	15,5	132,1
310,01	Котлета "Детская"	100	15,3	10,6	11,3	205,8
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3
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
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>			<b>57,5</b>	<b>41,3</b>	<b>190,7</b>	<b>1377,1</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 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 блюда без МЗП



День: четверг  
Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
ОВЗ 5-11 классы завтрак и обед						
Завтрак						
782,01	Тертлеги мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
232,11	Рис припущенный/Огурец свежий	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
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
Обед						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2	5,5	11,4	103,9
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1	191
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
524,01	Мучное изделие(3)	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
Итого за день			50,8	57,7	231,1	1671,1

- 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 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: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	ОВЗ 5-11 классы завтрак и обед	3	4	5	6	7
Завтрак						
394.68	Жаркое по-домашнему из филе кури/Свекла отварная	250/50	17,6	8,7	26	245
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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
Обед						
446.09	Уха рыбацкая из горбуши	260	4,4	4,3	12,3	120,6
318.13	Тефтели из говядины	100	12,9	12,1	11,5	211,2
129.12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127
212.01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
524.01	Мучное издлеие(3)	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
Итого за день			48	37,7	179,9	1267,1

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности блюда по кеку фруктовому, допускается замена на издлеия 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: 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
<b>ОВЗ 5-11 классы завтрак и обед</b>						
<b>Завтрак</b>						
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5
255,99	Каша гречневая рассыпчатая/Икра кабачковая (пром.пр)	200	9,7	15,9	46,4	372,9
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>Обед</b>						
58,18	Суп из овощей со сметаной	260	2	5,6	10,3	101,7
316	Котлета из кур	100	19,9	5,7	14,5	185,2
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
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
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>			<b>58,6</b>	<b>37,9</b>	<b>188</b>	<b>1335,5</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: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
ОВЗ 5-11 классы завтрак и обед							
Завтрак							
170,81	Плов из филе индейки /Икра овощная	250/50	19,1	23,3	51,8	483,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
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	
Обед							
70,01	Рассольник домашний со сметаной	260	2,3	7,1	15,4	137,4	
854,47	Каша "Ларская" с филе индейки	250	21	24,2	48,2	497	
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1	
524,01	Мучное изделие(3)	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	
Итого за день			53,3	60,4	234,9	1686,2	

- 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(885/04), чай с лимонном (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	2	3	4	5	6	7	
ОВЗ 5-11 классы завтрак и обед							
Завтрак							
2,23	Фрикадельки мясные	100	12,9	16,8	9,9	246,7	
152,09	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
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	
Обед							
82,14	Сул-пюре из разных овощей с грибами	260	3,4	4,4	16,4	130,7	
132,1	Суфле рыбное	100	13,1	15,4	12,1	233,4	
232,02	Рис припущенный	180	4,4	5,6	44,3	249,5	
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(3)	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за день			49,1	49	219	1535	

- 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 кексу 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 блюда без МЗП



День: четверг  
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
ОВЗ 5-11 классы завтрак и обед						
Завтрак						
355,04	Чахобили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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
Обед						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2	5,5	11,4	103,9
289	Биточек из говядины	80	12,2	10	10,9	187,3
129,01	Рагу из овощей	180	2,4	5,7	12,4	117
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
351,03	Фрукт(3)	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за день						1136,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 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 лимонном (629/96)
- 5-Мука зародышей пшеницы, Допускается замена блюд без МЗП



День: пятница  
Неделя: 2

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
ОВЗ 5-11 классы завтрак и обед						
Завтрак						
141,01	Котлета рыбная (горбуша)	100	15,8	9,7	15,2	218,9
232,95	Рис припущенный/ Свекла отварная	180/20	4,7	5,6	46,2	258,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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
Обед						
20,08	Салат из свежеты с сыром	100	4,5	19,6	6,4	221,2
58	Суп из овощей со сметаной	260	2	6,9	11,3	118
184,05	Кура отварная	100	19,3	11,3	1,2	163,5
152,14	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	180/20	6,6	5,7	43,3	255,1
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
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			60,9	59,7	210,2	1619,4

- 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 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