

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 35

Никандрова Е.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Щехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов.

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

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	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,62	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,7	6,7	32,6	221,9
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 5-11 классы						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2	6,3	8,6	100,5
308,15	Котлета мясная (с/к)	100	16,2	12,6	11,3	227,3
483,03	Капуста припущенная	180	2,5	4,6	5,2	68,7
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	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
Итого за день			50,5	43,8	165,1	1294,8

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 5-11 классы						
318,49	Котлета мясная(с/к)	100	10	25	10,7	315,7
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
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 5-11 классы						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
854,84	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подгарнировка(3)	250/50	25,5	13,9	49,3	429,5
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
299,37	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
Итого за день			50,4	49,4	182,2	1436,8

- 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 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(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: среда
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 5-11 классы						
141,46	Котлета рыбная	100	15,8	6,1	15,2	180,7
232,02	Рис "Золотистый"Овощная подгарнировка(3)	200	4,5	6,1	44,9	257,5
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 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5,5	11,4	103,9
355,04	Чахохбили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	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
Итого за день			50,1	33,4	194,5	1300,3

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
Завтрак 5-11 классы						
394,68	Жаркое по-домашнему из филе кури/Овощная подгарнировка(3)	250/50	18	8,7	27,1	251,3
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 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
68	Булгур рассыпчатый с овощами	180	5,5	5,6	38,4	232,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,37	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
Итого за день			51	45,2	206	1451,7

- 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 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: 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
Завтрак 5-11 классы						
310,26	Ежики из индейки	100	13,6	9,6	5,6	165
152,01	Макаронные изделия отварные	200	7	6,4	38,9	250,6
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 5-11 классы						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
68,06	Каша перловая рассыпчатая /Овощная подгарнировка(3)	180/20	5,7	5,6	38,9	234,9
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,37	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
Итого за день			51,2	54,7	197,9	1520,4

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 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(685/04),чай с лимоном (629/96)

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
Завтрак 5-11 классы						
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
232	Рис "Золотистый"	200	4,9	7,2	49,3	286,2
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 5-11 классы						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	2	5,6	10,3	101,7
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	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
Итого за день			46,5	40,1	182,9	1353,4

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
Завтрак 5-11 классы						
394,68	Жаркое по-домашнему из филе кури/Овощная подгарнировка(3)	250/10	18	8,7	27,1	251,3
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 5-11 классы						
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
318,49	Ежики мясные (с)	100	10	25	10,7	315,7
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	38,7	225,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,37	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
Итого за день			47,2	58,8	213,8	1574,5

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 малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),крапчатая(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: 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 5-11 классы						
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
68,65	Булгур с овощами.	200	7,3	7,8	35,5	246,4
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 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5,5	11,4	103,9
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	16,4	6,7	2,7	135,4
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,37	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
Итого за день			56,5	40,7	172,7	1333,4

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 5-11 классы						
276,62	Плов из свинины/Овощная подгарнировка(3)	235/65	11,6	25,6	38,8	456,4
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 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	6,6	5,5	16,9	155,4
289,03	Биточек из говядины	100	15,2	12,3	13,7	232,9
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	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
Итого за день			44,6	51,4	176,6	1412,9

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 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(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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
152,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,7	5,7	43,7	257,4
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 5-11 классы						
76,19	Холодное блюдо	100	1,3	4,5	7,3	74,7
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250	2,3	7,1	15,4	137,4
184,18	Кура запеченная по-домашнему	100	18,2	17,4	3,3	207,7
559,01	Пюре из гороха	180	20,3	6,4	44,8	321,2
612	Напиток из вишни (зам)	200	0,2	0,1	23,7	91,2
299,37	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
Итого за день			68,9	57,6	212,6	1626,9

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 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(685/04),чай с лимоном (629/96)