

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 43

9.01.2024г. Белова Е.Г.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

9.01.24г. Шехерев М.С.



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

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2024

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 5-11 классы</b>						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
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
<b>Итого за день</b>			25,5	20,5	80	624,0
<b>Обед 5-11 классы</b>						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
308,06	Биточек мясной	100	15,5	14,6	12,7	250,1
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3
82,03	Кисель "Витошка"	200	0		24	95
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
<b>Итого за день</b>			26,0	1,0	108,6	832,7

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: 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
308,15	Котлета мясная (с/к)	100	16,2	12,6	11,3	227,3
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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>Итого за день</b>			24,2	20,1	64	582,5
<b>Обед 5-11 классы</b>						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
184,16	Кура отварная	100	19,3	11,3	1,2	163,5
559,01	Пюре из гороха	180	20,3	6,4	44,8	321,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	26,3	104
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
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
<b>Итого за день</b>			51,3	23,6	147,9	995,4

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 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: 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
140,86	Рыба тушеная с овощами (горб. б/г)	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/20	4,6	6,1	45,2	258,9
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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>Итого за день</b>			28,1	15,9	86	604,2
<b>Обед 5-11 классы</b>						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
310,15	Мясо тушеное (с)	100	10,1	25,7	2,1	278,1
68	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	5,6	38,4	232,1
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
<b>Итого за день</b>			22,7	37,9	113,2	905,6

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: 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 5-11 классы</b>						
310,26	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (к)	100	13,6	9,6	5,6	165
255,19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	15,2	49,5	382,6
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
<b>Итого за день</b>			28,0	25,3	94	721,8
<b>Обед 5-11 классы</b>						
63,13	Суп картофельный с горохом	260	5,6	4,1	18,4	134
318,13	Тефтели из говядины	100	12,9	12,1	11,5	270,2
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	220
211	Компот из кураги	200	0,6	0	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
<b>Итого за день</b>			26,1	23,6	100,1	879,5

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 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
884,01	Макароны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60
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
883	Огурец малосольный	100	0,8	0,1	2,6	14
<b>Итого за день</b>			21,1	31,4	100,4	789
<b>Обед 5-11 классы</b>						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	160,3
860,09	Жаркое по-домашнему (с) /Овощная поджарка	250/50	13,4	29,3	25,8	427,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	22,1	88
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
<b>Итого за день</b>			21,9	34,3	93,1	821,3

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 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: 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>Завтрак 5-11 классы</b>						
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	161
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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>Итого за день</b>			26,3	11,7	74	552,5
<b>Обед 5-11 классы</b>						
58,18	Суп из овощей со сметаной	260	2	5,6	10,3	140,5
9	Котлета мясная (г/с)	100	14,1	14,5	13,3	247,6
482,29	Капуста тушеная"	200	3,4	6,2	14,5	150,3
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	91
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	1,5	0,2	10	70,0
<b>Итого за день</b>			23,7	27,1	92	830,8

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 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: 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 5-11 классы</b>						
394,88	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подгарнировка	270	11,6	14,9	27,2	340,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,3
<b>Итого за день</b>			15,6	15,3	66	550,6
<b>Обед 5-11 классы</b>						
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	26,3	104
524,01	Мучное изделие	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	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			26,1	52,9	143	1168,9

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 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	200	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
<b>Итого за день</b>			28,0	18,5	87	635,2
<b>Обед 5-11 классы</b>						
883	Холодное блюдо	100	0,8	0,1	2,6	14
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
854	Каша "Царская" со свиной	250	19,4	35,5	47,8	587,5
211	Компот из кураги	200	0,6	0	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
<b>Итого за день</b>			27,4	41,7	119,6	960,3

- 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 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: 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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
276,79	Плов из свинины/Овощная подгарнировка	250/50	15,2	33,6	44,2	568,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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>Итого за день</b>			19,2	34,0	83	740,8
<b>Обед 5-11 классы</b>						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	140,0
169,16	Голубцы "Любительские" (с/к)	100	9,8	10,5	4,9	220,6
133,1	Картофель запеченный	180	3,7	4,9	30,2	230,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	22,1	88
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
<b>Итого за день</b>			22,0	20,4	102,4	825,0

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: 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 5-11 классы</b>						
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
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
<b>Итого за день</b>			25,6	30,2	95	770,0
<b>Обед 5-11 классы</b>						
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	160,6
305,17	Азу из филе кури	250	16,1	16,8	21,4	380,6
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	1,5	0,2	10	70,6
<b>Итого за день</b>			22,9	25,0	98	836,4

- 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 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)