

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н. 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

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
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 "Витлошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6			
351,02	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	67,5			
Итого		550	8,8	23,1	93,8	606,5			
Обед									
46,23	Ци 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 "Витлошка"	200	2,3	0,2	14,6	33,3			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,5	0,2	10	49,6			
299,12	Хлеб ржаной	20	28,3	19,9	78,3	602,2			
Итого		710	28,3	19,9	78,3	602,2			

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
141,28	Котлета рыбная	90	14,8	6,6	12,1	171,4			
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6			
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2	0,9	13,7	51,2			
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6			
Итого		500	20,3	12,7	51,5	436,8			
Обед									
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	0,2	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		755	17,9	23,3	85,5	614,9			

- 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 отрублю 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(85/104),чай с лимоном (629/96)

День: среда
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	
Завтрак							
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	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)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого		510	16,5	10,4	67,6	425,8	
Обед							
62,19	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	3,6	8,6	73,2	
2,16	Фрикадельки из говядины	90	12,3	11,4	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		800	28,7	25,3	84,2	636,4	

День: четверг
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	
Завтрак							
782,01	Тертельи мясные	90	1,1	14,6	10,3	225,2	
150,02	Макаронные изделия отварные/ Овощная подгарнировка(3)	150/30	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	
Итого		500	18,8	20,2	74,8	564,3	
Обед							
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	
Итого		710	24,1	23,6	105,5	739,7	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблогу 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 отрубю 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(689/04),чай с лимоном (629/96)

День: пятница
Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
3	Булгурбод 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	0,6	13,7	51,2	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого							
		560	15,4	19,2	72,9	524,2	
Обед							
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	0,2	26,3	104	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,4	14,6	71,4	
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого		770	29,9	26,6	117,5	847,1	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку 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 отряду 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: понедельник
Неделя: вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
257,96	Каша молочная пшеница 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
Итого		550	13,7	23,3	90,9	618,4
Обед						
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
Итого		710	23,2	23,5	99,1	727,5

День: вторник
Неделя: вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
169,04	Голубцы "Льодигельские" 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	0,9	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого		500	13,2	11,8	44,1	368,7
Обед						
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
Итого		770	24	18,5	101,7	659,8

- 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 отрубцу 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(885/04);чай с лимоном (629/96)

День: среда

Неделя: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого		500	22,4	31,1	64	623
Обед						
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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		700	22,3	22,9	79,5	632,9

День: четверг

Неделя: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
308.14	Котлета мясная	90	14,5	11,5	10,2	206,2
150.02	Макаронные изделия отварные/ Овощная подгарнировка(3)	150/30	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
Итого		500	22,3	17,1	74,7	545,3
Обед						
63.14	Супл 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	100	1,5	0,2	10	49,6
351.02	Фрукт	200	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого		785	25,8	21,2	131,6	824,7

- 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№4); 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, спелого теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(885/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница

Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	7	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
	Йогурт 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	
	Итого	540	12,6	15,2	79,9	526,5	
Обед							
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	0,2	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	710	24,9	17,7	92,2	667,4	

- 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),квас кабанчиков(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)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890621

Владелец Шубина Наталья Александровна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024