



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов 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 6-11 классы						
280,05	Гуляш из Филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка(3)	180/20	9,4	12,5	45,2	337,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
46,25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4	91,3
308,06	Биточек мясной	100	15,5	14,6	12,7	250,1
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
82,03	Кисель "Витюшка"	200			24	95
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			53,6	52,1	178,8	1427,6

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	Ежики из свинины	100	10	25	10,7	315,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	200	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3	140,8
355,04	Чахобили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
68	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	5,6	38,4	232,1
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			50	51,8	182	1443,9

- 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: 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						
140,86	Рыба тушеная с овощами (горб. б/г)	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	200	4,5	6,7	44,9	262,1
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7
305,17	Азу из филе кури	250	16,1	16,8	21,4	313,1
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	2,3	0,4	15,1	74,4
524,01	Мушное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за день			53,7	50,2	191,1	1444,7

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						
308,11	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6
120,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8	131
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
71,21	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой	260	5,9	4,7	17	150,1
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1
68,7	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
211,11	Напиток из кураги	200	0,6	0,1	28,1	109,1
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			50,2	55,5	177,4	1439

- 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						
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгашировка(3)	180/20	6,4	6,6	35,3	233,5
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,3	4,4	15,5	125,6
308,24	Котлета мясная из говядины и кури	100	14,5	11,5	10,2	206,2
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
351,03	Фрукт (1)	100	0,4	0,4	9,8	60
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			50,9	38,9	177,5	1331,6

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 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						
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	98,2
9	Котлета мясная из говядины и свинины	100	13,6	13,9	15,2	248,1
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127
213,05	Напиток витаминизированный "Витощка"	200			19,4	91
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			41,5	62,3	179,8	1514,2

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						
184,19	Кура запеченная по-домашнему	100	20,4	19,3	1,2	180
152,01	Макаронные изделия отварные*	200	6,9	7,6	38,9	260
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	260	6,6	6,4	16,9	162,5
92,05	Биточек "Диетический" из говядины и кури	100	15,4	3,8	2,2	104
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			64,1	53,4	197,4	1482,7

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 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
Завтрак 5-11 классы						
394,96	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подгарнировка(3)	250/50	18,4	8,7	27,4	254
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	10,3	24,7	199,9
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7	352
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			56	43,1	191,9	1377

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 булгура, свинины с куркумой/Овощная подгарнировка(3)	250/50	18,2	34,6	35,7	549,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7
308,24	Биточек из курицы	100	14,5	11,5	10,2	206,2
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			47,9	60,2	170,1	1454,2

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 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

6- 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
Зантрак 5-11 классы						
782,02	Тефтели из говядины и свинины	100	11,7	15,1	13	244,5
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Обед 6-11 классы						
56,29	Рассольняк ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9
884	Макароны с соусом Болоньезе	250	14,1	25,9	38,7	448,3
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
351,02	Фрукт (1)	100	0,6	0,6	14,7	90
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			40,6	53,7	176,7	1431,1

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)