



Согласовано

Директор МАОУ СОЦ. № 34

Семин А.Г.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания»

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/весна

2024/2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4			
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8			
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60			
642,05	Какао с витамином С "Витгошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6			
	Итого за день	500	17,9	16,4	79	548,8			
Обед 1-4 классы									
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4			
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7			
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4			
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292			
82,03	Кисель "Витгошка"	200			24	95			
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			
	Итого за день	770	27,7	29,3	99,6	799,5			

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
276,62	Плов из булгура с филе кури, кукумной/Овощная подгарнировка(3)	235/20	19,5	12,4	35,2	352,5			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144			
	Итого за день	500	23,9	14,2	77,4	547,7			
Обед 1-4 классы									
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120			
318,52	Ежики из свинины	90	9,2	24,2	10,7	300,2			
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1			
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60			
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78			
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			
	Итого за день	790	21,1	34,4	92,1	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),икро 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 кеку 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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
195,04	Йогурт фруктовый	100	5	5,8	7,4	106,2			
381,07	Макаронны с сыром	150	8,9	11,4	25,2	238,5			
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9			
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144			
		503	18,3	19,1	76,2	546,6			
Итого за день									
Обед 1-4 классы			1,5	4,9	8	90,4			
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	19,5	9,4	2,8	173,1			
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	3,7	5,5	37,3	217,3			
232	Рис "Золотистый"	150	0,1	0,1	16,8	66,4			
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	1,5	0,2	10	49,6			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	2,9	9,9	23,4	192,6			
524,01	Мушное изделие(4)	50	31,5	30,2	112,9	860,8			
		755							

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Итого за день									
Обед 1-4 классы			5,5	3,9	16,8	122,9			
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	210	14,2	11,3	33,2	449,1			
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	0,4	0,4	9,8	60			
351,03	Фрукт(1)	100	0,2		13,7	51,2			
197	Чай с сахаром	200	4,2	1,8	28,5	144			
299,42	Батон "Золотинка"	50	19	13,5	85,2	704,3			
		500							
Итого за день									
Обед 1-4 классы			26,3	24,1	96,1	711,4			
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	210	13,9	13,1	13,5	228,8			
308,16	Котлета "Ассорти" из курицы и свинины	90	2,5	6,7	13,1	129,6			
129,2	Рагу из овощей/Овощная подгаринровка(3)	150/20	0,6		28,1	109,1			
211,11	Напиток из кураги	200	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	1,5	0,2	10	49,6			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	26,3	24,1	96,1	711,4			

День: пятница

- 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 кеку 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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
3,28	Бугерброд с маслом, джемом на батоне	10/20/30	3,8	9,8	28,2			216,4	
257,89	Каша молочная, рисовая с маслом	250	3,4	8,9	66			347,9	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8			77,3	
	Итого за день	510	8,7	20,2	110			641,6	
Обед 1-4 классы									
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9			146,4	
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7			156,1	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6			216,8	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8			60	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5			71	
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	
	Итого за день	810	26,2	18,9	106,1			771,3	

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),крапчаточный(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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Завтрак 1-4 классы										
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2				131,4	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	7	7,9	38,6				255,5	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8				60	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	16,5				85,9	
Итого за день			16,4	15,3	80,1				532,8	
Обед 1-4 классы										
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6				8,4	
54,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5	7,7				87,4	
290,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1				333,6	
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3				217,3	
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4				91	
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	
Итого за день			20,4	39,2	95,7				858,7	

День: вторник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Завтрак 1-4 классы										
1,02	Бутерброд с маслом на батон	10/30	2,3	9,2	15,3				153,4	
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подгаринровка(3)	235/20	20,5	13,4	47,9				400,2	
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1				57,9	
Итого за день			23	22,7	78,3				611,5	
Обед 1-4 классы										
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	5,1	13,5				129,8	
184,14	Кура запеченная по-домашнему	90	17,5	11,4	1,1				161,3	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6				216,8	
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1				109,1	
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	
Итого за день			32,5	22,5	102,9				738	

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 (ТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТК№10);консервированные овощи в ассортименте(ТК№11),икра кабачковая(ТК№12);капуста квашеная(ТК № 13);овощи отварные порционные(ТК№14);морская капуста(ТК№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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	228,7			
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144			
Итого за день			20,3	19,5	54,8	483,9			
Обед 1-4 классы									
42,23	Суп-харчо по студенчески	200	1,7	8,2	19,7	159,7			
394,04	Жаркое по-домашнему из индейки	235	13,3	14	28,6	285,5			
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78			
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			
524,01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6			
Итого за день			22	32,5	116	836,8			

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
607,18	Зразы "Школьные" из филе кури	90	15,2	10,4	10,5	199,5			
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	150/20	5,5	5,6	36,1	219,6			
198,01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9			
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144			
Итого за день			25,1	17,9	90,2	621			
Обед 1-4 классы									
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4			
276,62	Плов из булгура, свинины с куркумой	235	16,7	32,2	32,4	507,1			
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			
299,08	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			
Итого за день			22,5	38	91,6	844,9			

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 сырцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),краб кабачков(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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8			120,3	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2			222,8	
630,06	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8			77,3	
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5			144	
	Итого за день	575	16,5	15,5	86,3			564,4	
Обед 1-4 классы									
56,17	Рисосольник ленинградский со сметаной	200	1,8	5	13,7			109,7	
782,01	Гарфели из говядины и свинины	100	10,5	17,3	11,2			244,8	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2			142,1	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5			71	
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	
	Итого за день	700	19,9	27,9	78,2			688,6	

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)