

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 125



Рябуха С.В

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/весна

2024/2025

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
257.96	Каша молочная пшеница с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8	
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	60	60	
642.05	Какао с витамином С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
<b>Итого за день</b>			17,9	16,4	79	548,8	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
1.110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
46.23	Ши из свежей капусты с картошкой со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7	
280.05	Гуляш из филе и:дейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292	
82.03	Кисель "Витолшка"	200			24	95	
298.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с поджаренным	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>			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	Y	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
276.62	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Свояцкая поджаренная(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	
<b>Итого за день</b>			23,9	14,2	77,4	547,7	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
63.14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120	
318.52	Ежки 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 поджаренным	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>			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 орудю малосольному. Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); соевый отварной порционный(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15); салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 194)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому. Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинки
- 5- допускается замена на чай с сахаром(885/04), чай с лимонном (629/96)

День: среда  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
195,04	Йогурт фруктовый	100	5	5,8	7,4	106,2
381,07	Макароны 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
<b>Итого за день</b>						
		503	18,3	19,1	76,2	546,6
<b>Обед 1-4 классы</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуковский" с подсолнечником	20	1,5	0,2	10	49,6
524,01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
<b>Итого за день</b>						
		755	31,5	30,2	112,9	860,8

День: четверг  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай с сахаром	200	0,2	1,8	13,7	51,2
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	28,5	144	144
<b>Итого за день</b>						
		500	19	13,5	85,2	704,3
<b>Обед 1-4 классы</b>						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	210	5,5	3,9	16,8	122,9
308,16	Котлета "Ассорти" из курицы и свинины	90	13,9	13,1	13,5	228,8
129,2	Рагу из овощей(Овощная подгарнировка(3)	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6
211,11	Напиток из кураги	200	0,6	0,2	26,1	109,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуковский" с подсолнечником	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>						
		720	26,3	24,1	96,1	711,4

- 1- Расчет пищевой ценности блюда по яблону Допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежесзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- Расчет пищевой ценности по отпуску малосоленному, Допускается замена на овощи свежее порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),якра 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(65504), чай с лимоном (629196)



День: пятница  
Неделя: 1

№ реч.	Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
3,28	Бутерброд 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	
<b>Итого за День</b>							
		510	8,7	20,2	110	641,6	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	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	0,2	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	
<b>Итого за День</b>		810	26,2	18,9	106,1	771,3	

- 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 сырцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), мараки(Бачован,ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборники 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 лимонном (629/96)

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1	2	3	4	5	6	7
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	7.9	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
<b>Итого за день</b>						
		545	16.4	15.3	80.1	532.8
<b>Обед 1-4 классы</b>						
1.1.0	Холодное блюдо(3)	60	0.5	0.1	1.6	8.4
58.24	Суп из овощей со сметаной	200	1.5	5	7.7	87.4
280.06	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 "Витгошка"	200			19.4	91
299.08	Хлеб "Крестянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоквезином	20	1.5	0.2	10	49.6
<b>Итого за день</b>						
		760	20.4	39.2	95.7	858.7

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1	2	3	4	5	6	7
1.02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2.3	9.2	15.3	153.4
854.17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подфаринировка(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
<b>Итого за день</b>						
		500	23	22.7	78.3	611.5
<b>Обед 1-4 классы</b>						
229.05	Суп-пюре гороховый с грибами	200/10	5.3	5.1	13.5	129.8
184.14	Куря 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 "Крестянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоквезином	20	1.5	0.2	10	49.6
<b>Итого за день</b>						
		700	32.5	22.5	102.9	738

- 1- Рассчитывается замена на яблоку Допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- Рассчитывается замена по группе малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), маринованные(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- Рассчитывается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 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		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>						
		500	20.3	19.5	54.9	483.9
<b>Обед 1-4 классы</b>						
82.23	Суп-харчо по студенчески	200	1.7	8.2	19.7	159.7
394.94	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
<b>Итого за день</b>						
		735	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	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
687.18	Зразы "Школьные" из филе кури	90	15.2	10.4	10.5	199.5
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная подфаринировка(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
<b>Итого за день</b>						
		513	25.1	17.9	90.2	621
<b>Обед 1-4 классы</b>						
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
<b>Итого за день</b>						
		785	22.5	38	91.6	844.9

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежесмороженных плодов и ягода 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),капусты квашенная(ТТК № 13),овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборники 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.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
	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
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
	<b>Итого за день</b>	575	16,5	15,5	86,3	564,4
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56,17	Рассольник ленинградский, со сметаной	200	1,8	5	13,7	109,7
782,01	Тефтели 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
	<b>Итого за день</b>	700	19,9	27,9	78,2	688,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 опудру малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),крабачичавал(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборники 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(885/04), чай с лимоном (629/96)