

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 125

Рябуха С.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



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.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7
280.05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновая(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 "Витошка"	200	2,3	0,2	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						1427,6

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы	2	4	5	6	7
318.49	Ежики из свинины	100	10	25	10,7	315,7
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновая(3)	200	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	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	Чахохбили 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	9,8	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						1443,9

- 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 описанию малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в асортименте(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(885/04), чай с лимоном (529/96)

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1		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 подгарировка(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 йодоказином	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 йодоказином	20	2,3	0,4	15,1	74,4	
524,01	Муочное 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	У	
1		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	
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарировка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8	131	
197	Чай с сахаром	200	0,2	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 йодоказином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Обед 5-11 классы							
71,21	Суп картофельный с макаронными изделиями, с кури	250	5,9	4,7	17	150,1	
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1	
68,7	Бульор с овощами /Овощная подгарировка(3)	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1	
211,11	Напиток из кураи	200	0,6	28,1	109,1	109,1	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказином	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№7/8)
- 3- расчет пищевой ценности по овощу малокалорийному, 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(85/04), чай с лимоном (529/95)

День: пятница
Неделя: 1

№ рек.	Применение 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 подгайдовка(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 грибами	260	3,3	4,4	15,5	125,6	
308.24	Котлета мясная из говядины и кури	100	14,5	1,5	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	0,2	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 малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в асортименте(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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7
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	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 йодоказином	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	99.2
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 "Витюшка"	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 йодоказином	20	1.5	0.2	10	49.6
Итого за день			41.5	62.3	179.8	1514.2

День: вторник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы	2	4	5	6	7
184.19	Куря 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	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 йодоказином	20	1.5	0.2	10	49.6
Обед 5-11 классы						
229.07	Суп-пюре гороховый с грибами	260	6.6	6.4	16.9	162.5
92.05	Биточек "Диетический" из говядины и куря	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 куряи	200	0.6		28.1	109.1
524.01	Млчное 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 йодоказином	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 свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- Расчет пищевой ценности по опунчу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в асортименте(ТТК№11);кура 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: 2

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 5-11 классы						
1		3	4	5	6	7
394,98	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подфаршировка(3)	250/50	18,4	8,7	27,4	254
197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2		71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2		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	181,1
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		71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2		49,6
Итого за день			56	43,1	191,9	1377

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 5-11 классы						
1		2	3	4	5	6
276,62	Плюе из булгура, свинины с куркумой/Овощная подфаршировка(3)	250/50	18,2	34,6	35,7	549,4
197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2		71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2		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 курь	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		71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2		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№79)
- 3- расчет пищевой ценности по сырному маюсолонному, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в асорименте(ТТК№11);икара кабанчовая(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 фруктовоку , 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.	Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	Завтрак 5-11 классы	2	3	4	5	6	7
782.02	Тертельн. 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	0,2	13,7	51,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Обед 5-11 классы		250	2,3	5,6	15,6	124,9	
56.28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	14,1	25,9	38,7	448,3	
884	Макароны с соусом Болоньезе	200	0,6	0,6	17,5	71	
213.01	Напиток из шиповника	100	0,6	0,6	14,7	90	
351.02	Фрукт (1)	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	1,5	0,2	10	49,6	
299.34	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	40,6	53,7	178,7	1431,1	

Итого за день

- 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 овощу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в асортименте(ТТК№11);кра 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 1394)
- 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 (629/86)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428874

Владелец Рябуха Светлана Владимировна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025