

Согласовано:

Директор БМАОУ Лицей № 3 «Альянс»

Иовик Н.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: зима/весна 2024г.

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						
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,6	10	49,7	289
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
Обед						
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	78
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 за день			32,4	69	190,8	1530,1

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: вторник
Неделя: 1

№ п.ч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1			4	5	6	7
Завтрак						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	100/50	13,4	8,9	24	228,6
249,18	Мучное изделие	100	5,1	7	48,7	279,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Обед						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
687,17	Зразы рубленые с капустой (с/к)	90	11,4	12,7	10	204,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
625	Напиток "Здоровье" из вишни	200	0,1	0,1	21,8	85,7
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 за день						
			43,3	37,8	196	1339,9

1- допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- расчет пищевой ценности по группе малосолевого, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в асортименте(ТТК№11),икра кабахковая(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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимонном (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						
379,21	Кнели рыбные с молочным соусом	80/20	14,3	6,4	4,5	137,9
232	Рис "Золотистый".	150	3,7	4,7	37,3	209,7
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Обед						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
884	Макароны с соусом Болоньезе	250	14,1	25,9	38,7	448,3
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
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 за день			42,1	45,5	184,6	1325,7

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

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						
171,04	Филе куриное в соусе	100	16,1	8,8	1,6	150
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Обед						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
318,23	Тефтели с красным соусом (с)	80/20	8,4	8,6	8,2	143,8
68,6	Булгур с овощами	150	3,7	3,7	25,6	154,8
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 за день			43,3	32,9	169	1159,6

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- 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						
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	256,5
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
182	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5
Обед						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4
394,67	Жаркое по-домашнему из филе кури	235	13,7	7,5	26,3	224,2
612	Напиток из вишни (зам)	200	0,2	0,1	23,7	91,2
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 за день			35,6	30,5	161,5	1056,5

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- 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						
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
257,74	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,9	11,8	41,4	305,4
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
182	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5
Обед						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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 за день			41,5	46	177,1	1297,2

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

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						
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
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Обед						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8
141,47	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6	157,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
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 за день			45,5	34,4	171,4	1233,2

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- 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						
1 109	Котлета мясная с соусом	100	12,8	11,6	10,2	200
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Обед						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
276,62	Глов из свинины/Овощная подгарнировка	235/20	11,6	25,6	38,8	456,4
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
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 за день			39,4	49,3	184,4	1374,4

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

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						
160,01	Омлет натуральный	55	5,3	10,3	1	118
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Обед						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	4,7	10,9	88,4
625	Напиток "Здоровье" из вишни	200	0,1	0,1	21,8	85,7
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 за день			37,9	37,1	138,1	1070,4

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- 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
Завтрак						
3,1	Бутерброд с сыром (батон)	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
182	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	58,5
Обед						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
283,7	Запеканка картофельная с мясом куры	250	16,5	19,3	22,1	399,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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 за день			38	40,6	159,4	1226,7

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)