

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 5-11 классов

Возрастная категория: 12 лет и старше

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						
170,86	Плов из филе кури /Овощная подгарнировка	250/50	21,8	17	52,9	449,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
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
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			51,8	66,4	193,3	1601,4

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: 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						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,61	Булгур с овощами /Огурец свежий	181/20	6,6	6,6	32,1	219,1
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
687,16	Зразы рубленые с капустой (с/к)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
472,99	Картофельное пюре	180	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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			48,1	41,5	168,8	1303,4

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: 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						
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгарнировка	180/20	4,2	6,4	17,7	144
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			46,1	52,9	175,1	1365,5

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: 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						
854,38	Каша "Царская" со свининой//Овощная подгарнировка	250/50	19,4	35,5	47,8	587,5
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
318,23	Тефтели с красным соусом (с)	80/20	8,4	8,6	8,2	143,8
68,6	Булгур с овощами	180	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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			41,8	54,2	182,1	1387,2

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: 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						
169,11	Голубцы "Любительские" (свинина) с соусом	90/20	6,2	13,7	4,4	168,6
152,09	Макаронные изделия отварные//Овощная подгарнировка	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
394,06	Жаркое по-домашнему из филе кури	250	18,7	8,8	26	259,6
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			42,6	33,3	167,5	1161,6

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: 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						
184,18	Кура запеченная по-домашнему	100	18,2	17,4	3,3	207,7
559,1	Пюре из гороха/Овощная подгарнировка	180/20	20,3	6,4	44,8	321,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			73,5	49	182,6	1438

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						
406,61	Рагу из филе кури/Овощная подгарнировка .	250/50	18,9	9,4	23,6	255
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
141,46	Котлета рыбная	100	15,8	6,1	15,2	180,7
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			48,9	27,8	160	1119,5

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: 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						
310,15	Мясо тушеное (с)	100	10,1	25,7	2,1	278,1
68,06	Каша перловая рассыпчатая /Овощная подгарнировка	180/20	5,7	5,6	38,9	234,9
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
276,62	Плов из свинины/Овощная подгарнировка	250	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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			37,5	63,5	181,9	1475,5

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: 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						
854,38	Каша "Царская" со свиной/Овощная подгарнировка	250/50	19,4	35,5	47,8	587,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			54,5	59,4	180,6	1475,5

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: 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						
318,22	Ежики из говядины с красным соусом	100	9,9	6,4	9,6	146
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Обед						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
283,7	Запеканка картофельная с мясом курицы /Овощная подгарнировка	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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			43,6	34,7	162,5	1226,4

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)