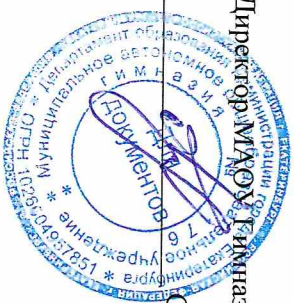


Согласовано:

Директор МКОУ «Гимназия № 176

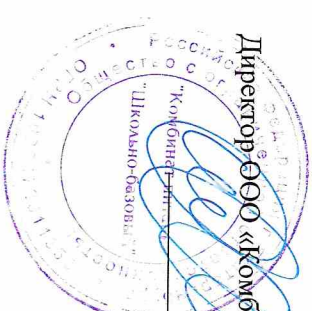
Столярова Е.В



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 2023/24

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3.1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5
642,05	Какао с витамином С "Витолука"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
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	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
280,11	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
82,03	Кисель "Витолука"	200			24	95
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			41,8	52,5	178,9	1381,2

- 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 отруцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№1),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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

День: вторник
Неделя: 1

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак 1-4 классы							
1 110	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6		8,4
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7		312,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
401,07	Мушное изделие(4)	50	3,5	5,8	33,9		204,2
299,4	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2		78,6
Обед 1-4 классы							
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7		96
308,14	Котлета мясная (с/к)	90	14,5	11,5	10,2		206,2
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	4,7	10,9		88,4
625	Напиток "Здоровье"	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
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7		67,5
Итого за День			45,2	52,8	161,1		1297,3

- 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 отруцу 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак 1-4 классы							
171,21	Филе индейки в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3		94,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6		209,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9		53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2		78,6
Обед 1-4 классы							
1110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6		8,4
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4		115,6
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2		106,8
232,28	Рис припущенный	150	2,3	8,5	21,4		174
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			42,5	31,5	153,1		1053,8

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по опудру малосоленному , 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

День: четверг
Неделя: 1

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак 1-4 классы							
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3		153,4
188,17	Гудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,4	8,9	24		228,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
351,03	Фрукт(1)	150	0,4	0,4	9,8		45
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1		94,5
141,45	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6		157,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11		140,7
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
401,07	Мучное изделие(4)	50	3,5	5,8	33,9		204,2
Итого за День			35,5	34,7	188,7		1249,2

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 отруцу малосоленному , 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, Допускается замена блюда без МЗП

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
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
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4
888	Нагетсы из филе кури по -Домашнему	90	23,4	7,7	9,2	201,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подарнировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
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			53	36,4	197,2	1330,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 отруцу 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,1	Бутерброд с сыром	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
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5
171,21	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	4,7	37,2	209
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			41,5	33,9	180,4	1196,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku 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 отрупу 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак 1-4 классы							
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6		8,4
160,02	Омлет натуральный с маслом	150	15	26,9	2,7		312,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
299,4	Батон витаминизированный.	40	2,3	0,9	15,2		78,6
401,07	Мучное изделие (4)	50	3,5	5,8	33,9		204,2
Обед 1-4 классы							
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9		113,8
307,21	Шницель мясной (с)	100	12,8	11,6	10,2		200
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6		280,1
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
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7		67,5
Итого за день			49,7	63,3	180,7		1503,2

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
886,04	Суп-ле рыбное "Витаминка"	90	9,1	6,9	11,7	139,5
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 1-4 классы						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
184,14	Кура запеченная по-домашнему	90	17,4	11,5	0,7	161,3
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
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			45,7	33,5	157,1	1126

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

День: четверг
Неделя: 2

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
1,02	Бутерброд с маслом	100/30	2,3	9,2	15,3	153,4
188,19	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,4	8,9	24	228,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5
Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4
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			36,5	51	179,7	1350,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Обед 1-4 классы						
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
472,62	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	10,8	138,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
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
401,07	Мучное изделие(4)	50	3,5	5,8	33,9	204,2
Итого за день			40,4	43,3	220,9	1499,5

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП