

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 130

Артемьева И.А



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    |                                |
| 1                         | 2   | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| <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 пшенная с маслом                | 200          | 8                    | 7,8  | 39,9 | 260,8                          |
| 351,03                    | Фрукт(1)                                      | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 60                             |
| 642,05                    | Какао с витамином С "Витошка"                 | 200          | 3,3                  | 3,3  | 14,1 | 96,6                           |
| <b>Итого за день</b>      |   | 500          | 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                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 1,5                  | 4,9  | 6,2  | 79,7                           |
| 280,05                    | Гуляш из филе индейки                         | 100          | 14,1                 | 12,2 | 5,6  | 203,4                          |
| 917                       | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150          | 7,8                  | 11,7 | 37,6 | 292                            |
| 82,03                     | Кисель "Витошка"                              | 200          |                      |      | 24   | 95                             |
| 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>      |   | 770          | 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    |                                |
| 1                         | 2  | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              |
| <b>Завтрак 1-4 классы</b> |  |              |                      |      |      |                                |
| 276,62                    | Плов из булгура с филе кури, куркумой/Овощная подгаринровка(3) | 235/20       | 19,5                 | 12,4 | 35,2 | 352,5                          |
| 197                       | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                           |
| 299,42                    | Багон "Золотинка"  | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5 | 144                            |
| <b>Итого за день</b>      |  | 500          | 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                    | Ежики 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 йодоказеином                                | 20           | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6                           |
| <b>Итого за день</b>      |  | 790          | 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 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)

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: 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                              |
| <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 "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>      |  | 755          | 31,5                 | 30,2 | 112,9 | 860,8                          |

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                              |
| <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                  |      | 13,7 | 51,2                           |
| 299,42                    | Батон "Золотинка"                               | 50           | 4,2                  | 1,8  | 28,5 | 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, курой | 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                  |      | 28,1 | 109,1                          |
| 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>      |   | 720          | 26,3                 | 24,1 | 96,1 | 711,4                          |

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 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)

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                              |
| <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 гренками | 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                  |      | 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 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 ассортименте(ТТК№11), крабовая(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: 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                              |
| <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 | 54,8 | 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                         | 2  | 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 подгаринровка(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 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 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)

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.                    | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
|                           |                                      |              | Б                    | Ж    | У    |                                |
| 1                         | 2                                    | 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 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 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)

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)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568788

Владелец Артемьева Ирина Александровна

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025