

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Вагапова

Вагапова Н.Г.



Меню основного (организованного) двухнедельного питания на осенне-зимний

период для обучающихся с 7-11 лет (ОВЗ)

2024-2025 учебный год

Рацион: ОБЗ 7-11 лет

Период: осень-зима

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена) 204,225партнер20 13	Макароны отварные с соусом томатным 150/30	180	5,80	4,70	37,80			227,60	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
ТК 42 сб1983	Сыр порц.	12	3,20	3,2	0,0			43,3	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак		532	16,30	12,00	81,30			517,90	
Обед (1,2 смена)									
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70			68,10	
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70			146,00	
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	9,0	11,00	11,00			196,00	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед		705	20,20	20,65	79,30			605,70	
Полдник (2 смена) 204,225партнер20 13	Макароны отварные с соусом томатным 150/30	180	5,80	4,70	37,80			227,60	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
ТК 42 сб1983	Сыр порц.	12	3,20	3,2	0,0			43,3	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник		532	16,3	12	81,3			517,9	

Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)	1237	36,5	32,65	160,6	1123,6
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)	1237	36,5	32,65	160,6	1123,6
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)	150,82				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)	150,82				

Рацион: ОВЗ 7-11 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 165/5	170	5,30	7,30	28,10			198,30	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ, молоком 70/20	90	13	9,9	20,70			228,2	
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак									
Обед (1,2 смена)		500	21,60	17,60	78,80			566,50	
59 партнер	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1			89,30	
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00			153,00	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80			147,80	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед									
Полдник (2 смена)		705	21,70	15,90	91,30			604,20	
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 165/5	170	5,30	7,30	28,10			198,30	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ, молоком 70/20	90	13	9,9	20,70			228,2	
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник									
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		500	21,6	17,6	78,8			566,5	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1205	43,3	33,5	170,1			1170,7	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1205	43,3	33,5	170,1			1170,7	

Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)	150,82		
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)	150,82		

Рацион: ОВЗ 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские" с томатным соусом	90	5,3	5,00	6,00			90,00	
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50			166,10	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак									
		500	13,90	11,00	59,50			396,10	
Обед (1,2 смена)									
6 партнер 2013	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,30	2,70	6,30			54,60	
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной195/5	200	1,60	3,40	10,6			83,20	
115 партнер2013	Рагу овощное с куриным филе 150/40	190	14,70	9,70	24,90			245,90	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30			50,60	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед									
		715	22,89	16,49	85,00			589,90	
Полдник (2 смена)									
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские" с томатным соусом	90	5,3	5,00	6,50			93,00	
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50			166,10	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник									
		500	13,9	11	60			399,1	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)									
		1215	36,79	27,49	144,5			986	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)									
		1215	36,79	27,49	145			989	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)									
		150,82							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)									
		150,82							

Рацион: ОВЗ 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
96	Плов из говядины 22/138	160	10,3	21,80	37,10			386,00	
271	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60			84,50	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак			16,1	25,1	79,7			610,5	
Обед (1,2 смена)									
63	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,40	15,60			121,60	
Ттк 20/3	Куриные "Нагетсы" запеченные с томатным соусом 40/50	90	11,30	5,70	9,70			137,20	
204	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,30	36,00			206,60	
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60			48,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед			26,90	15,10	103,80			669,00	
Полдник (2 смена)									
96	Плов из говядины 22/138	160	10,3	21,80	37,10			386,00	
271	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60			84,50	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник			16,1	25,1	79,7			610,5	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)			43	40,2	183,5			1279,5	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)			43	40,2	183,5			1279,5	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)									
			150,82						

Стоимость (Обед+полдник 2 смена)	150,82		
----------------------------------	--------	--	--

Рацион: ОВЗ 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50			81,90	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70			167,50	
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,08	0,00	11,80			45,20	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-В» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак									
		500	14,68	11,10	61,00			394,60	
Обед (1,2 смена)									
С6 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 195/5	200	1,50	4,20	7,0			80,90	
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские"	90	5,30	5,00	6,0			90,00	
С6 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70			146,00	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-В» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-В» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед									
		705	16,9	14,8	79,1			531	
Полдник (2 смена)									
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50			81,90	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70			167,50	
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,08	0,00	11,80			45,20	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-В» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник									
		500	14,68	11,1	61			394,6	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)									
		1205	31,58	25,9	140,1			925,6	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)									
		1205	31,58	25,9	140,1			925,6	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)									
		150,82							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)									
		150,82							

Рацион: ОВЗ 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
ТТк 20/3	Куриные "Наггетсы" запеченные с томатным соусом 40/50	90	11,30	5,70	9,70			137,20	
204 Партнер 2013	Макаронные изделия с маслом сливочным	170	6,3	4,9	40,80			234,1	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
ТТк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак									
Обед (1,2 смена)			24,50	14,30	84,20			571,30	
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70			68,10	
96 Партнер 2013	Плов из говядины 20/130	150	9,5	20,40	34,80			361,90	
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТТк16	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
ТТк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТк	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед									
Полдник (2 смена)			16,4	25,45	92,2			672,6	
ТТк 20	Куриные Наггетсы запеченные с томатным соусом 60/30	90	16,50	6,40	11,80			174,00	
204 Партнер 2013	Макаронные изделия с маслом сливочным	170	6,3	4,9	40,80			234,1	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
ТТк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник									
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)			29,7	15	86,3			608,1	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)			40,9	39,75	176,4			1243,9	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)			46,1	40,45	178,5			1280,7	

Стоимость (Обед+полдник 2 смена)	150,82			
----------------------------------	--------	--	--	--

Рацион: ОВЗ 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
ТТК 18	Котлеты мясные" Люля-кебаб" с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20			162,80	
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50			166,10	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак									
		500	18,20	16,60	60,70			468,90	
Обед (1,2 смена)									
59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1			89,30	
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50			81,90	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80			147,80	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30			50,60	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед									
		705	18,29	12,69	84,60			525,20	
Полдник (2 смена)									
ТТК 18	Котлеты мясные" Люля-кебаб" с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20			162,80	
464 Сб 1996	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50			166,10	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник									
		500	18,2	16,6	60,7			468,9	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)									
		1205	36,49	29,29	145,3			994,1	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)									
		1205	36,49	29,29	145,3			994,1	
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)									
		150,82							

Стоимость (Обед+полдник 2 смена)	150,82
----------------------------------	--------

Рацион: ОБЗ 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
175 партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 165/5	170	6,20	8,30	30,10			225,80	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ.молоком 70/20	90	1,3	9,9	20,70			228,2	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2			41,0	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак			22,70	18,64	81,00			595,00	
Обед (1,2 смена)									
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 195/5	200	1,50	3,60	10,50			80,10	
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	9,0	11,00	11,00			196,00	
204 партнер 2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,30	36,00			206,60	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед			21,40	19,50	102,90			696,80	
Полдник (2 смена)									
175 партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 165/5	170	6,20	8,30	30,10			225,80	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ.молоком 70/20	90	1,3	9,9	20,70			228,2	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2			41,0	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник			22,7	18,64	81			595	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)			44,1	38,14	183,9			1291,8	

Итого за день (Обед+полдник 2 смена)	1205	44,1	38,14	183,9	1291,8
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)	150,82				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)	150,82				

Рацион: ОВЗ 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
НИИ 54-25м	Птица тушеная с овощами 30/30	60	10,00	5,10	4,90			100,60	
№ 464 Сб 1996	Каша перловая	170	3,50	4,70	24,60			154,80	
273 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
пром	Кекс с начинкой	33	1,80	8,90	17,20			141,20	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак									
		503	18,80	19,10	76,70			536,60	
Обед (1,2 смена)									
6 партнер2013	Салат из белокочанной капусты	90	2,00	4,10	9,50			81,90	
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40			94,80	
ТТК19	Каша гречневая с куриным фаршем	150	12,20	8,1	20,80			204,90	
273 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед									
		705	24,1	14,9	87,6			577,2	
Полдник (2 смена)									
НИИ 54-25м	Птица тушеная с овощами 30/30	60	10,00	5,10	4,90			100,60	
№ 464 Сб 1996	Каша перловая	170	3,50	4,70	24,60			154,80	
273 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
пром	Кекс с начинкой	33	1,80	8,90	17,20			141,20	

