

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СШ № 15  
 г.о.г.Арзамас  
 Букарев А.С.  
 « 22 » 09 2025г

**Примерное меню  
 для детей 7-11 лет с ОВЗ на 2025-26 учебный год**

22.09.25г

1 неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	<b>1 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 1</b>					
Ттк №9Б	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,724	7,995	10,539
257/96	Каша пшенная с маслом	200/10	340	10,35	14,05	42,78
639/04	Компот из сухофруктов	180	117	0,54	0	28,44
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>530</b>	<b>645</b>	<b>18,114</b>	<b>22,545</b>	<b>94,769</b>
<b>обед</b>						
119/96	Щи из св капусты	200	54	1,8	2,2	7,2
401/96	Гуляш из свинины	50/75	222	14,3	16,9	3,11
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
Ттк 12	Напиток с лимоном	200	102	0,2	0	26,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>775</b>	<b>705</b>	<b>24,96</b>	<b>26,96</b>	<b>91,89</b>
<b>завтрак</b>	<b>вторник 1</b>					
297/96	запеканка из творога с соусом шоколадным	150/20	400	25,95	18,65	30,45
685-04	Чай с сахаром	200/14	57	0,2	0	15
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
		<b>504</b>	<b>608</b>	<b>30,13</b>	<b>19,95</b>	<b>74,87</b>
<b>обед</b>						
123/04	Борщ с капустой картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
293-22	Запеканка картофельная с овощами	200	278	7,74	10,8	37,12
639/04	Компот из с/фруктов	200	124	0,6	0	31,4
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>750</b>	<b>675</b>	<b>15,82</b>	<b>15,22</b>	<b>122,19</b>
<b>завтрак</b>	<b>среда 1</b>					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
468/96	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
54-21к-20	Каша жидкая рисовая	200	193,6	5,28	6,48	28,56
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		<b>539</b>	<b>363,6</b>	<b>15,49</b>	<b>7,97</b>	<b>75,08</b>

<b>обед</b>						
ТТК 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
147/04	Суп с макаронными изделиями	200	97	1,92	4,24	12,56
261-04	Картофник	150/5	217	4,4	12	24
707/04	Сок (нектар) тыквенный	180	68	0	0	16,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>685</b>	<b>560</b>	<b>12,26</b>	<b>17,96</b>	<b>85,98</b>
<b>завтрак</b>	<b>четверг 1</b>					
ТТК 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
ТТК 8	Каша «Дружба»	200/10	299	7,8	12,3	39,4
54-12хн-2020	Компот из клюквы	180	26	0,09	0	6,3
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		<b>510</b>	<b>425</b>	<b>11,39</b>	<b>13,22</b>	<b>64,58</b>
<b>обед</b>						
139/04	Суп картофель с бобовыми	200	134	4,96	4,48	17,84
276/96	Макароны запеченные с сыром	210	420	10,23	23,2	41,5
629/04	Чай с лимоном	200/15/7	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>702</b>	<b>775</b>	<b>20,55</b>	<b>29,34</b>	<b>104,72</b>
<b>завтрак</b>	<b>пятница 1</b>					
ТТК54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
257/96	Каша пшеничная с маслом	200/10	340	10,35	14,05	42,78
ТТК 12А	Напиток « цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>510</b>	<b>594</b>	<b>15,93</b>	<b>15,68</b>	<b>96,12</b>
<b>обед</b>						
129/96	Рассольник ленинградский	200	108	2,4	3,6	16,08
401/96	Гуляш из свинины	50/75	222	14,3	16,9	3,11
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
639/04	Компот из с/фруктов	200	124	0,6	0	31,4
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>775</b>	<b>781</b>	<b>25,96</b>	<b>28,36</b>	<b>105,97</b>
<b>завтрак</b>	<b>суббота 1</b>					
297/96	запеканка из творога с соусом шоколадным	150/20	400	25,95	18,65	30,45
685-04	Чай с сахаром	200/14	57	0,2	0	15
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
ТТК №17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
		<b>524</b>	<b>603</b>	<b>30,13</b>	<b>20,05</b>	<b>73,47</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					
78/04	Икра свекольная или морковная	60	79	1,44	4,56	21,6
333/2004	Макаронные изделия с сыром	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12
629/04	Чай с лимоном	200/15/7	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
ТТК № 17	Фрукты свежие(нектарин)	100	44	1,1	0,3	8,9
		<b>602</b>	<b>578</b>	<b>15,1</b>	<b>18,94</b>	<b>98,74</b>

<b>обед</b>						
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец) или	80	18	0,88	0,16	3,04
131/04	Щи из свежей капусты с карт	200	70	1,6	4,16	8,24
293-22	Запеканка картофельная с овощами	200	278	7,74	10,8	37,12
685/04	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	15,0
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>750</b>	<b>584</b>	<b>15,48</b>	<b>16,78</b>	<b>93,58</b>
<b>завтрак</b>	<b>вторник 2</b>					
468/96	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
54-21к-20	Каша жидкая рисовая	200	193,6	5,28	6,48	28,56
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк№ 17	Фрукты свежие(нектарин)	100	44	1,1	0,3	8,9
		<b>559</b>	<b>345,6</b>	<b>14,61</b>	<b>7,81</b>	<b>72,04</b>
<b>обед</b>						
Ттк №1	Салат из кв. капусты	100	72,5	0,8	0,5	6,1
110/96	Борщ с капустой и картоф	200	68	1,92	2,36	10,48
261-04	Картожник	150/5	217	4,4	12	24
Ттк 12	Напиток с лимоном	200	102	0,2	0	26,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>725</b>	<b>619,5</b>	<b>12,38</b>	<b>16,42</b>	<b>96,96</b>
<b>завтрак</b>	<b>среда 2</b>					
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
276/96	Макароны запеченные с сыром	210	420	10,23	23,2	41,5
639/04	Компот из сухофруктов	180	117	0,54	0	28,44
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>510</b>	<b>714</b>	<b>16,01</b>	<b>26,2</b>	<b>101,02</b>
<b>обед</b>						
133/04	Суп картофельный	200	97	2,24	2,36	15,96
401/96	Гуляш из свинины	50/75	222	14,3	16,9	3,11
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
692/04	Чай с лимоном	200/15/7	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>797</b>	<b>707</b>	<b>25,5</b>	<b>27,22</b>	<b>89,65</b>
<b>завтрак</b>	<b>четверг 2</b>					
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
468/96	горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
257/96	Каша пшенная с маслом	200/10	340	10,35	14,05	42,78
54-12хн-2020	Компот из клюквы	180	26	0,09	0	6,3
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		<b>530</b>	<b>481</b>	<b>20,38</b>	<b>15,45</b>	<b>81,92</b>
<b>обед</b>						
134/04	Суп крестьянский с крупой	200	74	2,16	2,2	10,96
293-22	Запеканка картофельная с овощами	200	278	7,74	10,8	37,12
639/04	Компот из с/фруктов	200	124	0,6	0	31,4

	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>770</b>	<b>636</b>	<b>15,56</b>	<b>14,56</b>	<b>109,66</b>
<b>завтрак</b>	<b>пятница 2</b>					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк 8	Каша «Дружба»	200/10	299	7,8	12,3	39,4
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		<b>529</b>	<b>461</b>	<b>11,81</b>	<b>13,39</b>	<b>72,92</b>
<b>обед</b>						
Ттк16	Томаты свежие	100	24	1,1	0,2	3,8
401/96	Гуляш из свинины	50/75	222	14,3	16,9	3,11
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
Ттк12А	Напиток «цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>725</b>	<b>723</b>	<b>24,74</b>	<b>25,1</b>	<b>101,58</b>
<b>завтрак</b>	<b>суббота 2</b>					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	0
ттк 8	каша дружба с маслом	200/10	290	7,08	8,95	20,83
639/04	Компот из сухофруктов	180	117	0,54	0	28,44
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>530</b>	<b>579</b>	<b>14,6</b>	<b>16,29</b>	<b>72,24</b>

\*\*\*-При приготовлении блюд исключить молоко (каши на воде) и яйцо (в запеканках).