



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

22,09,25г

1неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
1 неделя						
завтрак	понедельник 1					
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
		530	645	18,114	22,545	94,769
обед						
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
		775	705	24,96	26,96	91,89
завтрак	вторник 1					
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
		504	608	30,13	19,95	74,87
обед						
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
		750	675	15,82	15,22	122,19
завтрак	среда 1					
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
		539	363,6	15,49	7,97	75,08

обед						
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	Картовник	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
		685	560	12,26	17,96	85,98
завтрак	четверг1					
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
		510	425	11,39	13,22	64,58
обед						
139/04	Суп картоф 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
		702	775	20,55	29,34	104,72
завтрак	пятница1					
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
		510	594	15,93	15,68	96,12
обед						
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
		775	781	25,96	28,36	105,97
завтрак	суббота 1					
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
		524	603	30,13	20,05	73,47
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
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
		602	578	15,1	18,94	98,74

обед						
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
		750	584	15,48	16,78	93,58
завтрак	вторник 2					
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
		559	345,6	14,61	7,81	72,04
обед						
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	Картовник	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
		725	619,5	12,38	16,42	96,96
завтрак	среда 2					
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
		510	714	16,01	26,2	101,02
обед						
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
		797	707	25,5	27,22	89,65
завтрак	четверг 2					
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
		530	481	20,38	15,45	81,92
обед						
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
		770	636	15,56	14,56	109,66
завтрак	пятница 2					
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
		529	461	11,81	13,39	72,92
обед						
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
		725	723	24,74	25,1	101,58
завтрак	суббота 2					
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
		530	579	14,6	16,29	72,24

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