

Утверждаю:
 Директор МБОУ СШ №15
 г.о.г. Арзамас
 А.С. Букарев
 « 31 » 08 2023г

**Примерное меню
 для организации питания детей 12 лет и старше с ОВЗ с 01.09.2023г**

31.08.23

Неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	1 неделя					
завтрак	понедельник 1					
Ттк9Б	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,724	7,995	10,539
257/96	Каша пшеничная с маслом	250/10	409	12,92	15,74	53,44
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		580	694	24,284	28,195	88,239
обед						
Ттк 16	Овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
119/96	Щи из свежей капусты или	250	68	2,3	2,8	9,0
258/22	Суп картофельный с фасолью	250	168	6,2	5,6	22,3
ТК№40КЛР2020	Бризоль из курицы «супер чикен»	100	238	25,8	10,6	9,2
469/96	Макаронные изделия отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
707/04	Сок(нектар)тыквенный	180	68	-	-	16,2
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		896	839	42,81	21,69	117,18
		1476	1533	67,094	49,885	205,419
	вторник 1					
9/2004	Бутерброд с котлетой или	25/20	110	5,5	3,8	13,35
5/2004	Отварной говядиной (курами)	20/15	108	7,3	5,5	6,5
297/96	Запеканка из творога с соусом шоколадным или молочным	200/20	516	34,18	24,51	37,51
630/96	Чай с молоком	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
		565	759	42,18	30,11	77,76
обед						
110/96	Борщ с капустой, картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
Ттк5В2Г	горбуша, припущен в молоке или	75/25	222	20,23	14,32	3,23
Тк30КЛР 2020	Котлета рыбная «аппетитная»	100	161	11,75	11,0	3,5
472/96	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	59	0,5	0,1	13,6
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
701/96	котлета в тесте	30/30	160	7,08	5,52	20,16
Σ		810	748	35,61	28,01	88,23
		1375	1507	77,79	58,12	165,99
завтрак	среда 1					
Ттк 16	Овощи свежие(томаты)	100	23	1,1	0,2	3,8
340/04	Омлет натуральный	160/5	291	16,09	23,96	3,16
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	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)	80	35	0,88	0,24	7,12
		565	539	25,07	29,2	42,13
обед						
147/04	Суп с макарон.изделиями или	250	121	2,4	5,3	15,7
275/22	<i>Уха по -царски</i>	250	227	9,55	17,0	8,48
Ттк№20А(1)	Грудка куриная в соусе или	100	208	13,0	15,7	3,1
тткА28КЛР2020	Куриная грудка запеченная	100	374	21,1	18,8	29,8
511/04	Рис отварной или	180	250	4,3	7,0	41,4
Ттк№20(ПОГр2)	<i>Плов из грудки ЦБ</i>	200(67/133)	423	20,6	23,47	31,89
54-12хн-2020	<i>Компот из клюквы</i>	180	29	0,1	-	7,0
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		890	733	24,05	26,18	98,69
		810	715	23,17	26,02	95,65
		1375	1254	48,24	55,22	137,78
завтрак	четверг 1					
Ттк9Б	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,724	7,995	10,539
311/04	Каша геркулесовая на молоке	250	266	10,61	6,86	40,56
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	82	3,42	3,15	10,08
Ттк17	Фрукты свежие (яблоко)	80	36	0,4	0,4	7,2
		550	527	21,15	18,4	68,38
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	168	6,2	5,6	22,3
437/04	Гуляш из говядины(со сметаной) или	50/50	132	13,9	6,5	4,0
507/2022	<i>Печень по- строгановски</i>	50/50	176	13,9	10,1	7,5
508/04	Каша гречневая	180	194	5,4	6,12	28,4
Ттк12А	<i>Напиток «цитрус»</i>	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		890	798	33,58	20,67	115,82
		1440	1325	54,73	39,07	184,2
	пятница 1					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	-
Ттк 8	Каша дружба с маслом	250/10	346	8,83	11,51	51,88
630/96	Чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
		580	597	17,65	19,98	87,0
Ттк54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
129/96	Рассольник ленинградский или	250	135	3,0	4,5	20,1
252/22	Суп харчо с курицей	250/25	156	9,6	7,0	12,25
Ттк28КЛР2020	«фиш фингерз»(рыбные палочки) или	100	268	19,4	11,3	27,5
388/04	Котлеты рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
631/04	<i>Компот из свежих плодов ябл</i>	180	68	0,14	0,14	16,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		876	904	34,53	30,44	141,14
		1456	1501	52,18	50,42	228,14
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					

96/04	Масло сливочное	10	77	0,01	8,3	0,06
333/04	Макаронные изделия с сыром	200/25/10	399	14,3	15,8	49,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	91	3,8	3,5	11,2
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		560	665	20,15	28,7	83,63
124/04	Щи из св капусты с картофелем	250	88	2,0	5,2	10,3
Тк49КЛР2020	Куриные котлеты «солнышко»	100	176	14,25	10,4	6,25
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	29	0,1	-	7,0
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Σ		815	743	29,11	29,8	119,43
		1375	1408	49,26	58,5	203,06
	вторник 2					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	-
262/96	Каша манная с маслом или	250/10	339	10,21	14,68	41,48
	Каша боярская	250	583	11,87	36,45	51,25
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
		560	598	21,71	25,72	69,81
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
110/96	Борщ с капустой ,картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
416/96	Шницель из говядины или	100	261	15,9	14,4	16,0
Тк№50КЛР	Гречаники «Гулливер»	100	205	16,5	7,4	18,5
261/04	Картофельное пюре запеченное	180	241	5,22	10,8	29,52
54-9хн-2020	Компот из облепихи или	180	34	0,18	0,9	6,66
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		890	869	31,84	31,49	111,88
		1450	1467	53,55	57,21	181,69
	среда 2					
Ттк9БА(1)	Горячий бутерброд с сыром,томатом	50	135	5,65	7,79	10,71
262/96	Каша рисовая с маслом	250/10	337	6,34	19,38	33,76
630/96	Чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	80	36	0,4	0,4	7,2
		570	587	13,83	29,1	67,33
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
133/04	Суп картофельный	250	121	2,8	2,95	19,95
Тк 47КЛР2020	куриные шарики с сыром«чемпион»	100	255	29,88	14,38	1,38
469/96	Макаронны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	180	60	0,9	0,09	14,13
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		870	931	46,72	27,02	122,04
		1440	1518	60,55	56,12	189,37
	четверг 2					

96/04	Масло сливочное	10	77	0,01	8,3	0,06
310/88	Сырники с морковью с молоком сгущенным	150/30	465	25,86	17,88	49,84
310/88	Сырники с морковью с молоком сгущенным	200/30	562	31,73	22,23	58,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	91	3,8	3,5	11,2
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
		560	838	38,78	35,73	89,42
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
134/04	Суп крестьянский с крупой	250	92	2,7	2,75	13,7
Ттк37А(1)	Мясопродукты тушеные с капустой или	250	378	18,8	23,2	23,0
Ттк36АЦБ	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы, гарнир капуста тушеная или	100	309	17,0	18,9	17,7
482/96		180	133	3,6	5,04	16,56
420/88	Запеканка капустная с птицей	230/5	370	31,9	16,0	24,3
Ттк12	Напиток с лимоном или	180	63	0,13	0,1	15,32
707/04	Сок яблочный	180	79	0,9	-	19,08
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		860	781	29,77	28,49	98,62
		1420	1619	68,55	64,22	188,04
	пятница 2					
305/04	Каша янтарная	250	377	10,38	15,38	49,35
697/04	Молоко(ж2,5%)	200	104	5,64	5,0	9,46
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
		550	569	18,44	21,22	75,89
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
128/96	Рассольник домашний	250	93	2,5	2,5	15,0
388/04	Биточки рыбные или	100	171	12,7	5,87	16,8
471/22	фишболы	100	199	17,16	5,7	19,53
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
54-1хн-2020	Компот из смеси с/фруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		896	817	27,93	18,01	148,96
		1446	1386	46,37	39,23	224,85
	Технолог АМУСП : 6-03-86					
	Трофимова Л.И.					