

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ №15

г.о.г. Арзамас

А.С. Букарев

«08» 09 2023г

**Примерное меню**

**для организации питания детей 12 лет и старше с ОВЗ с 10.09.2023г**

08.09.23

Инеделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	<b>1 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 1</b>					
Ттк9Б	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,724	7,995	10,539
257/96	Каша пшенная 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
		<b>580</b>	<b>694</b>	<b>24,284</b>	<b>28,195</b>	<b>88,239</b>
<b>обед</b>						
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	Макароны 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
<b>Σ</b>		<b>896</b>	<b>839</b>	<b>42,81</b>	<b>21,69</b>	<b>117,18</b>
		<b>1476</b>	<b>1533</b>	<b>67,094</b>	<b>49,885</b>	<b>205,419</b>
	<b>вторник 1</b>					
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
		<b>565</b>	<b>759</b>	<b>42,18</b>	<b>30,11</b>	<b>77,76</b>
<b>обед</b>						
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
<b>Σ</b>		<b>810</b>	<b>748</b>	<b>35,61</b>	<b>28,01</b>	<b>88,23</b>
		<b>1375</b>	<b>1507</b>	<b>77,79</b>	<b>58,12</b>	<b>165,99</b>
<b>завтрак</b>	<b>среда1</b>					
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
		<b>565</b>	<b>539</b>	<b>25,07</b>	<b>29,2</b>	<b>42,13</b>
<b>обед</b>						
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
<b>Σ</b>		<b>890</b>	<b>733</b>	<b>24,05</b>	<b>26,18</b>	<b>98,69</b>
		<b>810</b>	<b>715</b>	<b>23,17</b>	<b>26,02</b>	<b>95,65</b>
		<b>1375</b>	<b>1254</b>	<b>48,24</b>	<b>55,22</b>	<b>137,78</b>
<b>завтрак</b>	<b>четверг1</b>					
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
		<b>550</b>	<b>527</b>	<b>21,15</b>	<b>18,4</b>	<b>68,38</b>
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
<b>Σ</b>		<b>890</b>	<b>798</b>	<b>33,58</b>	<b>20,67</b>	<b>115,82</b>
		<b>1440</b>	<b>1325</b>	<b>54,73</b>	<b>39,07</b>	<b>184,2</b>
	<b>пятница1</b>					
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
		<b>580</b>	<b>597</b>	<b>17,65</b>	<b>19,98</b>	<b>87,0</b>
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
<b>Σ</b>		<b>876</b>	<b>904</b>	<b>34,53</b>	<b>30,44</b>	<b>141,14</b>
		<b>1456</b>	<b>1501</b>	<b>52,18</b>	<b>50,42</b>	<b>228,14</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					

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
		<b>560</b>	<b>665</b>	<b>20,15</b>	<b>28,7</b>	<b>83,63</b>
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		<b>815</b>	<b>743</b>	<b>29,11</b>	<b>29,8</b>	<b>119,43</b>
		<b>1375</b>	<b>1408</b>	<b>49,26</b>	<b>58,5</b>	<b>203,06</b>
	<b>вторник 2</b>					
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
		<b>560</b>	<b>598</b>	<b>21,71</b>	<b>25,72</b>	<b>69,81</b>
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 «Гулливёр»	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		<b>890</b>	<b>869</b>	<b>31,84</b>	<b>31,49</b>	<b>111,88</b>
		<b>1450</b>	<b>1467</b>	<b>53,55</b>	<b>57,21</b>	<b>181,69</b>
	<b>среда 2</b>					
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
		<b>570</b>	<b>587</b>	<b>13,83</b>	<b>29,1</b>	<b>67,33</b>
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	Макароны 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		<b>870</b>	<b>931</b>	<b>46,72</b>	<b>27,02</b>	<b>122,04</b>
		<b>1440</b>	<b>1518</b>	<b>60,55</b>	<b>56,12</b>	<b>189,37</b>
	<b>четверг 2</b>					

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
		<b>560</b>	<b>838</b>	<b>38,78</b>	<b>35,73</b>	<b>89,42</b>
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		<b>860</b>	<b>781</b>	<b>29,77</b>	<b>28,49</b>	<b>98,62</b>
		<b>1420</b>	<b>1619</b>	<b>68,55</b>	<b>64,22</b>	<b>188,04</b>
	<b>пятница 2</b>					
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
		<b>550</b>	<b>569</b>	<b>18,44</b>	<b>21,22</b>	<b>75,89</b>
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		<b>896</b>	<b>817</b>	<b>27,93</b>	<b>18,01</b>	<b>148,96</b>
		<b>1446</b>	<b>1386</b>	<b>46,37</b>	<b>39,23</b>	<b>224,85</b>

**Среднее в день** (по набору продуктов)к меню ОВЗ 12+(3 +0):Эн.ц-ть(ккал)-1850, Белки(г)- 82,18, Жиры(г)- 76,5, Углеводы(г)- 204,66, Са(мг)- 756,18, Mg(мг)-238,8, P(мг)- 1186,64, Fe(мг)- 13,38, К(мг)- 2518,63, I(мкг)- 105,28, А(мкг)- 258,02, В1(мг)- 0,79, В2(мг)- 1,24 ,С(мг)- 99,65,D(мкг)-0,76.

Исполнитель :  
Технолог ТрофимоваЛ.И.  
6-03-86