

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ №15

г.о.г. Арзамас

А.С. Букарев

2023г

**Примерное меню  
для детей 7-11 лет с ОВЗ на 2023-24 учебный год**

28.08.23г

И неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	<b>1 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 1(1вариант)</b>					
Ттк 16	Овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
№340/2004	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(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
	или		<b>540</b>	<b>24,77</b>	<b>29,42</b>	<b>47,26</b>
	<b>понедельник 1(2вариант)</b>					
Ттк №9Б	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,724	7,995	10,539
257/96	Каша пшеничная с маслом (ц/молоко)	200/10	340	10,35	14,05	42,78
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>625</b>	<b>21,714</b>	<b>26,505</b>	<b>77,579</b>
<b>обед</b>						
119/96	Щи из св капусты	200	54	1,8	2,2	7,2
720/04	Пельмени ,запеченные в сметане	160/10	432	20,4	27,00	26,7
Ттк 12	Напиток с лимоном	200	102	0,2	отс	26,2
	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>793</b>	<b>27,96</b>	<b>31,26</b>	<b>103,29</b>
	<b>Итого понедельник1 (3 +0) (1вариант)</b>		<b>1165</b>	<b>46,48</b>	<b>55,93</b>	<b>124,84</b>
	<b>Итого понедельник1 (3 +0) ((2вариант)</b>		<b>1418</b>	<b>49,67</b>	<b>57,77</b>	<b>180,87</b>
<b>завтрак</b>	<b>вторник 1</b>					
9/2004	Бутерброд с котлетой или	25/20	110	5,5	3,8	13,35
5/2004	отварной говядиной или курами	20/15	108	7,3	5,5	6,5
297/96	запеканка из творога с соусом шоколадным или(молочным)	150/20	400	25,95	18,65	30,45
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			<b>634</b>	<b>33,79</b>	<b>24,08</b>	<b>68,96</b>
<b>обед</b>						
123/04	Борщ с капустой картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
371/04	Рыба припущенная	90	58	13,35	0,53	отс
261/04	Пюре картофельное запеченное	150	177	3,8	8,9	21,23
639/04	Компот из с/фруктов	200	124	0,6	отс	31,4
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
			<b>587</b>	<b>24,73</b>	<b>13,35</b>	<b>93,29</b>
	<b>Итого вторник1 (3 + 0) :</b>		<b>1221</b>	<b>58,52</b>	<b>37,43</b>	<b>162,25</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
Ттк №20А(1)	Грудка куриная в соусе или	45/45	185	11,61	14,13	2,79
тткА28КЛР2020	куриная грудка запеченная или	90	337	18,99	16,92	26,82
Ттк №39КЛР	Ватрушка мясная с овощной начинкой «летающая тарелка»	90	104	19,08	2,16	2,07

511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
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)	80	35	0,88	0,24	7,12
			<b>599</b>	<b>26,3</b>	<b>21,71</b>	<b>92,43</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
Ттк15А3	Омлет с грудкой куриной	150/5	366	21,3	30,0	2,4
707/04	Сок (нектар) тыквенный	180	68	-	-	16,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
			<b>709</b>	<b>29,16</b>	<b>35,96</b>	<b>64,38</b>
	<b>Итого среда 1(З+О)</b>		<b>1308</b>	<b>55,46</b>	<b>57,67</b>	<b>156,81</b>
<b>завтрак</b>	<b>четверг I</b>					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
437/2004	Гуляш из говядины со сметаной	45/45	119	12,51	5,85	3,6
508/04	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77	3,4	2,6	10,17
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
			<b>575</b>	<b>28,11</b>	<b>17,17</b>	<b>75,25</b>
<b>обед</b>						
139/04	Суп картофель с бобовыми	200	134	4,96	4,48	17,84
390/04	Котлеты рыбные любительские	100/5	190	15,0	11,6	6,1
Ттк30	Картофель в молоке	150	128	3,3	4,35	18,75
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>673</b>	<b>28,62</b>	<b>22,09</b>	<b>88,07</b>
	<b>Итого четверг I (З+О)</b>		<b>1248</b>	<b>56,73</b>	<b>39,26</b>	<b>163,32</b>
<b>завтрак</b>	<b>пятница I</b>					
Ттк54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
Тк 28КЛР 2020	фиш фингерз (рыбные палочки) или	90	241	17,46	10,17	24,75
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	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 (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			<b>646</b>	<b>25,69</b>	<b>18,0</b>	<b>104,54</b>
<b>обед</b>						
129/96	Рассольник ленинградский	200	108	2,4	3,6	16,08
460/96	Котлеты рубленные из кур	90	225	15,4	12,85	11,72
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
639/04	Компот из с/фруктов	200	124	0,6	отс	31,4
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
			<b>809</b>	<b>28,71</b>	<b>22,81</b>	<b>121,68</b>
	<b>Итого пятница I (з+о)</b>		<b>1455</b>	<b>54,4</b>	<b>40,81</b>	<b>226,22</b>
<b>завтрак</b>	<b>суббота I</b>					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром, маслом, томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
305/04	Каша янтарная	180	272	7,49	11,09	35,57
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
Ттк №17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
			<b>522</b>	<b>16,86</b>	<b>20,95</b>	<b>65,62</b>
	<b>Итого суббота I (завтрак)</b>					
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					
333/2004	Макаронные изделия с сыром	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12

54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77	3,4	2,6	10,17
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Ттк№ 17	Фрукты свежие(нектарин)	100	44	1,1	0,3	8,9
			<b>537</b>	<b>19,48</b>	<b>22,38</b>	<b>63,19</b>
<b>обед</b>						
131/04	Щи из свежей капусты с карт	200	70	1,6	4,16	8,24
487/04	Грудки куриные отварные	90	213	28,58	10,46	0,9
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36,0
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>710</b>	<b>39,04</b>	<b>22,13</b>	<b>90,32</b>
	<b>Итого понедельник 2 (з+о)</b>		<b>1247</b>	<b>58,52</b>	<b>44,51</b>	<b>153,51</b>
<b>завтрак</b>	<b>вторник 2</b>					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец) или	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк №1	Салат из кв. капусты	80	58	0,64	0,4	4,88
Тк №50КЛР	Гречаники «Гулливер» или	90	185	14,85	6,66	16,65
Ттк36АЦБ	Шницель из говядины	90	235	14,31	12,96	14,4
261/04	Картофельное пюре запеченное	150	201	4,35	9,0	24,6
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(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
			<b>583</b>	<b>23,91</b>	<b>16,85</b>	<b>81,92</b>
<b>обед</b>						
110/96	Борщ с капустой и картоф	200	68	1,92	2,36	10,48
Тк28КЛР2020	Рыбные палочки(фиш фингерз)	90	241	17,46	10,17	24,75
510/04	Каша гречневая	150	162	4,5	5,1	23,7
Ттк 12	Напиток с лимоном	200	102	0,2	отс	26,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
			<b>733</b>	<b>29,14</b>	<b>19,19</b>	<b>115,31</b>
	<b>Итого вторник 2(з+о)</b>		<b>1316</b>	<b>53,05</b>	<b>36,04</b>	<b>197,23</b>
<b>завтрак</b>	<b>среда 2</b>					
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк47КЛР 2020	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	макаронны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
			<b>577</b>	<b>31,63</b>	<b>18,93</b>	<b>70,06</b>
<b>обед</b>						
133/04	Суп картофельный	200	97	2,24	2,36	15,96
719/04	Пельмени с маслом и сыром	150/10/10	392	20,20	23,1	25,7
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>710</b>	<b>27,8</b>	<b>27,12</b>	<b>87,04</b>
	<b>Итого среда 2(з+о)</b>		<b>1287</b>	<b>59,43</b>	<b>46,05</b>	<b>157,1</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
Ттк 37А(1)	мясопродукты,тушеные с капустой или	250	378	18,8	23,2	23
Ттк36А ЦБ	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы	90	278	15,3	17,01	15,93
482/96	Капуста тушеная	150	111	3,0	4,2	13,8
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(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
			<b>622</b>	<b>33,52</b>	<b>28,8</b>	<b>73,57</b>
<b>обед</b>						

