

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СШ №15  
 г.о.г. Арзамас  
 А.С. Букарев  
 2023г

**Примерное меню  
 для организации питания детей 7-11 лет с ОВЗ с 10.09.2023г**

08.09.23

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
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
Ттк17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>530</b>	<b>625</b>	<b>21,714</b>	<b>26,505</b>	<b>77,579</b>
<b>обед</b>						
Ттк 16	Овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
119/96	Щи из свежей капусты или	200	54	1,8	2,2	7,2
258/22	Суп картофельный с фасолью	200	134	4,96	4,48	17,84
Тк40КЛР 2020	Бризоль из курицы «супер чикен»	90	214	23,2	9,54	8,28
469/96	Макаронь отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
707/04	Сок 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>776</b>	<b>693</b>	<b>36,46</b>	<b>18,35</b>	<b>94,64</b>
<b>Σ</b>		<b>1306</b>	<b>1318</b>	<b>58,17</b>	<b>44,85</b>	<b>172,22</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 (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	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
Ттк17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
		<b>515</b>	<b>643</b>	<b>33,95</b>	<b>24,25</b>	<b>70,7</b>
<b>обед</b>						
110/96	Борщ с капустой,картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
Ттк 5В2Г	Горбуша, припущ в молоке или	75/25	222	20,23	14,32	3,23
Тк30КЛР 2020	Котлета рыбная «аппетитная»	90	145	10,58	9,9	3,15
472/96	Картофельное пюре	150	140	3,0	5,25	21,0
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	59	0,5	0,1	13,6
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
701/96	котлета в тесте	30/30	160	7,08	5,52	20,16
		<b>720</b>	<b>703</b>	<b>34,71</b>	<b>27,91</b>	<b>78,73</b>
<b>Σ</b>		<b>1235</b>	<b>1346</b>	<b>68,66</b>	<b>52,16</b>	<b>149,43</b>
<b>завтрак</b>	<b>среда 1</b>					
Ттк16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
340/04	Омлет натуральный	160/5	291	16,09	23,96	3,16
54-21-гн-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>545</b>	<b>534</b>	<b>24,85</b>	<b>29,16</b>	<b>41,37</b>
<b>обед</b>						
ТТК 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
147/04	Суп с макаронными изделиями или	200	97	1,92	4,24	12,56
275/22	<i>Уха по -царски</i>	200/33	182	7,64	13,6	6,78
ТТК20А(1)	Грудка куриная в соусе или	45/45	185	11,61	14,13	2,79
ТТК А28КЛР2020	Куриная грудка запеченная	90	337	18,99	16,92	26,82
511/04	Рис отварной или	150	209	3,6	5,85	36
ТТК №20(ПОГр2)	Плов из грудки	50/100	317	15,45	17,6	23,92
54-12хн-2020	<i>Компот из клюквы</i>	180	26	0,09	-	6,3
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>770</b>	<b>695</b>	<b>23,16</b>	<b>25,94</b>	<b>90,87</b>
<b>Σ</b>		<b>1315</b>	<b>1229</b>	<b>48,01</b>	<b>55,1</b>	<b>132,24</b>
<b>завтрак</b>	<b>четверг1</b>					
ТТК9Б	Горячий бутерброд с сыром	20/3/20	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>
<b>обед</b>						
ТТК 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	134	4,96	4,48	17,84
437/2004	Гуляш из говядины (со сметаной) или	45/45	119	12,51	5,85	3,6
507/2022	<i>Печень по-строгановски</i>	45/45	158	12,51	9,09	6,75
508/04	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6
ТТК 12А	<i>Напиток «цитрус»</i>	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
		<b>770</b>	<b>766</b>	<b>32,05</b>	<b>19,86</b>	<b>111,78</b>
<b>Σ</b>		<b>1320</b>	<b>1293</b>	<b>53,2</b>	<b>38,26</b>	<b>180,16</b>
<b>завтрак</b>	<b>пятница1</b>					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	-
ТТК 8	Каша дружба с маслом	200/10	290	7,08	8,95	20,83
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>обед</b>		<b>530</b>	<b>541</b>	<b>15,9</b>	<b>17,42</b>	<b>55,95</b>
ТТК54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
129/96	Рассольник ленинградский или	200	108	2,4	3,6	16,08
252/22	<i>суп харчо с курицей</i>	200/20	120	7,68	5,6	9,8
ТТК 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 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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>786</b>	<b>780</b>	<b>30,29</b>	<b>22,32</b>	<b>134</b>
<b>Σ</b>		<b>1316</b>	<b>1321</b>	<b>46,19</b>	<b>39,74</b>	<b>189,95</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	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12
54—23гн-2020	Кофейный напиток	200	106	4,6	4,4	12,4
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,4	0,4	9,0
		<b>510</b>	<b>569</b>	<b>15,73</b>	<b>26,48</b>	<b>64,54</b>
<b>обед</b>						
124/04	Щи из св капусты с картофелем	200	70	1,6	4,16	8,24
Тк49КЛР2020	котлеты куриные «солнышко»	90	159	12,8	9,34	5,85
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	29	0,1	-	7,0
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
		<b>715</b>	<b>649</b>	<b>25,88</b>	<b>26,41</b>	<b>78,35</b>
<b>Σ</b>		<b>1225</b>	<b>1218</b>	<b>41,61</b>	<b>52,89</b>	<b>142,89</b>
<b>завтрак</b>	<b>вторник 2</b>					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	-
262/96	Каша манная с маслом	200/10	285	8,17	13,19	33,38
54-21-гн-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>510</b>	<b>544</b>	<b>19,67</b>	<b>24,23</b>	<b>61,71</b>
<b>обед</b>						
110/96	Борщ с капустой ,картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
416/96	Шницель из говядины или	90	235	14,31	12,96	14,4
Тк№50КЛР	Гречаники «Гулливер»	90	185	14,85	6,66	16,65
261/04	Картофельное пюре запеченное	150	201	4,35	9,0	24,6
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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк 17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
		<b>770</b>	<b>733</b>	<b>26,52</b>	<b>26,88</b>	<b>93,52</b>
<b>Σ</b>		<b>1280</b>	<b>1277</b>	<b>46,19</b>	<b>51,11</b>	<b>155,23</b>
<b>завтрак</b>	<b>среда 2</b>					
тгк 9БА(1)	Горячий бутерброд с сыром, томатом	50	135	5,65	7,79	10,71
262/96	Каша рисовая с маслом	200/10	283	5,09	16,96	27,06
630/96	Чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
Ттк17	Фрукты свежие(яблоко)	80	36	0,4	0,4	7,2
		<b>520</b>	<b>533</b>	<b>12,58</b>	<b>26,68</b>	<b>60,63</b>
<b>обед</b>						
тгк 4А	салат из овощей(винегрет) или	60	35	0,84	1,56	4,32
Ттк№ 16	Овощи свежие (томат,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
133/04	Суп картофельный	200	97	2,24	2,36	15,96
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
54-2хн-2020	Компот из кураги	180	60	0,9	0,09	14,13
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>750</b>	<b>726</b>	<b>35,53</b>	<b>20,57</b>	<b>97,87</b>
<b>Σ</b>		<b>1270</b>	<b>1259</b>	<b>48,11</b>	<b>47,25</b>	<b>158,5</b>



<b>завтрак</b>	<b>четверг 2</b>					
96/04	Масло сливочное	10	77	0,01	8,3	0,06
310/88	Сырники с морковью с молоком сгущ	150/30	465	25,86	17,88	49,84
54—23гн-2020	Кофейный напиток	200	106	4,6	4,4	12,4
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
		<b>510</b>	<b>741</b>	<b>32,91</b>	<b>31,38</b>	<b>80,26</b>
<b>обед</b>						
134/04	Суп крестьянский с крупой	200	74	2,16	2,2	10,96
Ттк37А(1)	Мясопродукты, тушеные с капустой или	250	378	18,8	23,2	23,0
Ттк36А ЦБ 482/96	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы , гарнир капуста тушеная или	90 150	278 111	15,3 3,0	17,01 4,2	15,93 13,8
420/88	<i>Запеканка капустная с птицей</i>	230/5	370	31,9	16,0	24,3
Ттк 12	<i>Напиток с лимоном</i> или	180	63	0,13	0,1	15,32
707/04	Сок яблочный	180	79	0,9	-	19,08
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк 17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
		<b>780</b>	<b>710</b>	<b>26,85</b>	<b>27,16</b>	<b>86,66</b>
<b>Σ</b>		<b>1290</b>	<b>1451</b>	<b>58,54</b>	<b>59,1</b>	<b>166,92</b>
<b>завтрак</b>	<b>Пятница 2</b>					
305/04	Каша янтарная	225	340	9,36	13,86	44,46
697/04	Молоко (ж 2,5%)	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>525</b>	<b>532</b>	<b>17,42</b>	<b>19,7</b>	<b>71,0</b>
<b>обед</b>						
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
129/96	Рассольник ленинградский	200	108	2,4	3,6	16,08
388/04	Биточки рыбные или	100	171	12,7	5,87	16,8
471/22	<i>фшиболы</i>	100	199	17,16	5,7	19,53
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
54-1хн-2020	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>786</b>	<b>721</b>	<b>24,91</b>	<b>17,13</b>	<b>115,78</b>
<b>Σ</b>		<b>1311</b>	<b>1253</b>	<b>42,33</b>	<b>36,83</b>	<b>186,78</b>
	<b>Среднее в день</b>	<b>Эн.ц-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>(по набору продуктов)</b>	<b>1421ккал</b>	<b>52,23г</b>	<b>52,1г</b>	<b>182,7г</b>	
		Са(мг)- 641,17, Mg(мг)-189,71, P(мг)-855,63, Fe(мг)-10,95, K(мг)-2181,61, I(мкг)- 89,49, A(мкг)-230,94, B1()- 0,61мг, B2(мг)- 0,97, C(мг)- 89,62, D(мкг)-0,7				
	<b>Исполнитель:</b>					
	Технолог АМУСП:6-03-86 Трофимова Л.И.					