

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ СШ № 13  
г.о.г. Арзамас

Знатнина Е.С

« 22 » августа 2024г

**Примерное меню  
для детей 12+ с ОВЗ на 2024-25 учебный год**

28.08.24г

Гнеделя	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>565</b>	<b>540</b>	<b>24,47</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	200	108	4,6	4,4	12,5
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>550</b>	<b>636</b>	<b>22,17</b>	<b>26,95</b>	<b>78,83</b>
<b>обед</b>						
119/96	Щи из св капусты	250	68	2,25	2,75	9,0
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	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>800</b>	<b>825</b>	<b>29,07</b>	<b>31,93</b>	<b>108,51</b>
	<b>Итого понедельник 1 (3+0) (1вариант)</b>	<b>1365</b>	<b>1365</b>	<b>53,54</b>	<b>61,35</b>	<b>148,77</b>
	<b>Итого понедельник 1 (3+0) (2вариант)</b>	<b>1350</b>	<b>1461</b>	<b>51,24</b>	<b>58,88</b>	<b>187,34</b>
<b>завтрак</b>	<b>вторник 1</b>					
9/2004	Бутерброд с котлетой или	50/40	220	10,1	7,6	26,7
5/2004	отварной говядиной или курицы	40/30	216	14,6	10,1	13,0
297/96	запеканка из творога с соусом шоколадным или(молочным)	150/20	400	25,95	18,65	30,45
630/96	Чай с молоком	200/15	88	1,6	1,7	
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
		<b>560</b>	<b>753</b>	<b>38,55</b>	<b>28,05</b>	<b>84,05</b>
<b>обед</b>						
123/04	Борщ с капустой картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
371/04	Рыба припущенная	100	64	14,84	0,59	-
261/04	Пюре картофельное запеченное	180	212	4,56	10,68	25,48

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>800</b>	<b>645</b>	<b>27,46</b>	<b>15,78</b>	<b>100,16</b>
	<b>Итого вторник 1 (з+о)</b>	<b>1360</b>	<b>1398</b>	<b>66,01</b>	<b>43,83</b>	<b>184,21</b>
<b>завтрак</b>	<b>среда 1</b>					
ТТК 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк№20А(1)	Грудка куриная в соусе или	50/50	206	12,9	15,7	3,1
тткА28КЛР20 20	куриная грудка запеченная или	100	374	21,1	18,8	29,8
Тк №39КЛР	Ватрушка мясная с овощной начинкой «летающая тарелка»	100	116	21,2	2,4	2,3
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
		<b>556</b>	<b>577</b>	<b>20,51</b>	<b>22,64</b>	<b>72,62</b>
<b>обед</b>						
ТТК 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
147/04	Суп с макаронными изделиями	250	121	2,4	5,3	15,7
Ттк15А3	Омлет с грудкой куриной	195/5	466	26,3	38,7	3,0
707/04	Сок (нектар) тыквенный	200	76	-	-	18
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>800</b>	<b>841</b>	<b>34,64</b>	<b>45,72</b>	<b>69,92</b>
	<b>Итого среда 1(з+о)</b>	<b>1356</b>	<b>1418</b>	<b>55,15</b>	<b>68,36</b>	<b>142,54</b>
<b>завтрак</b>	<b>четверг1</b>					
ТТК 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
437/2004	Гуляш из говядины со сметаной	50/50	132	13,9	6,5	4,0
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>550</b>	<b>588</b>	<b>29,5</b>	<b>17,82</b>	<b>75,65</b>
<b>обед</b>						
139/04	Суп картоф с бобовыми	250	168	6,2	5,6	22,3
390/04	Котлеты рыбные любительские	100/5	190	15,0	11,6	6,1
Ттк30	Картофель в молоке	180	154	3,96	5,22	22,5
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
		<b>812</b>	<b>733</b>	<b>30,52</b>	<b>24,08</b>	<b>96,28</b>
	<b>Итого четверг1 (з+о)</b>	<b>1362</b>	<b>1321</b>	<b>60,02</b>	<b>41,9</b>	<b>171,93</b>
<b>завтрак</b>	<b>пятница1</b>					
Тк 28КЛР 2020	фшиш 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	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>606</b>	<b>624</b>	<b>26,63</b>	<b>19,3</b>	<b>96,19</b>

<b>обед</b>						
129/96	Рассольник ленинградский	250	135	3,0	4,5	20,1
460/96	Котлеты рубленые из кур	100	250	17,12	14,28	13,03
469/96	Макаронны отварные	180	230	6,3	5,76	38,76
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>800</b>	<b>899</b>	<b>32,08</b>	<b>26,1</b>	<b>133,47</b>
	<b>Итого пятница1 (з+о)</b>	<b>1406</b>	<b>1523</b>	<b>58,71</b>	<b>45,4</b>	<b>229,66</b>
<b>завтрак</b>	<b>суббота 1</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	200	310	8,33	12,33	39,53
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	108	4,6	4,4	12,5
ТТК №17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
	<b>Итого суббота 1 (завтрак)</b>	<b>554</b>	<b>571</b>	<b>18,16</b>	<b>22,63</b>	<b>70,83</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					
333/2004	Макаронные изделия с сыром	200/25/10	399	14,3	15,8	49,4
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>560</b>	<b>648</b>	<b>24,6</b>	<b>25,4</b>	<b>79,47</b>
<b>обед</b>						
131/04	Щи из свежей капусты с карт	250	88	2,0	5,2	10,3
487/04	Грудки куриные отварные	100	237	31,76	11,63	1,0
511/04	Рис отварной	180	251	4,32	7,02	43,2
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>800</b>	<b>794</b>	<b>43,34</b>	<b>25,51</b>	<b>99,68</b>
	<b>Итого понедельник 2 (з+о)</b>	<b>1360</b>	<b>1442</b>	<b>67,94</b>	<b>50,91</b>	<b>179,15</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
ТТК №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>626</b>	<b>583</b>	<b>23,91</b>	<b>16,85</b>	<b>81,92</b>
<b>обед</b>						
123/04	Борщ с капустой картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
ТТК 28КЛР 2020	фши фингерз (рыбные палочки)	100	268	19,4	11,3	27,5
510/04	Каша гречневая +	150	162	4,5	5,1	23,7
ТТК №16	Доп/гарнир овощи свежие	30	7,0	0,33	0,06	1,14
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>800</b>	<b>784</b>	<b>31,89</b>	<b>52,86</b>	<b>121,82</b>

	<b>Итого вторник 2(з+о)</b>	<b>1426</b>	<b>1367</b>	<b>55,8</b>	<b>69,71</b>	<b>203,74</b>
<b>завтрак</b>	<b>среда 2</b>					
тгк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк47КЛР 2020	куриные шарики с сыром «чемпион»	100	255	29,88	14,38	1,38
469/96	макароны 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	40	106	3,08	1,2	19,92
		<b>550</b>	<b>703</b>	<b>41,81</b>	<b>23,71</b>	<b>80,42</b>
<b>обед</b>						
133/04	Суп картофельный	250	121	2,8	2,95	19,95
719/04	Пельмени с маслом и сыром	200/10/10	486	26,05	27,15	34,25
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
Тгк17	Фрукты свежие (нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
		<b>827</b>	<b>863</b>	<b>35,09</b>	<b>32,0</b>	<b>106,7</b>
	<b>Итого среда 2(з+о)</b>	<b>1377</b>	<b>1566</b>	<b>76,9</b>	<b>55,71</b>	<b>187,12</b>
<b>завтрак</b>	<b>четверг 2</b>					
тгк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
468/96	горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
Тгк 37А(1)	мясопродукты,тушеные с капустой или	250	378	18,8	23,2	23
Тгк36А 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
тгк №17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
		<b>650</b>	<b>622</b>	<b>33,52</b>	<b>28,8</b>	<b>73,57</b>
<b>обед</b>						
134/04	Суп крестьянский с крупой	250	93	2,7	2,75	13,7
461/04	Тефтели из говядины	90/45	306	13,95	20,7	16,05
469/96	Макароны отварные	180	230	6,3	5,76	38,76
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>835</b>	<b>913</b>	<b>28,61</b>	<b>30,77</b>	<b>130,09</b>
	<b>Итого четверг 2 (з+о)</b>	<b>1485</b>	<b>1535</b>	<b>62,13</b>	<b>59,57</b>	<b>203,66</b>
<b>завтрак</b>	<b>пятница 2</b>					
Тгк №16	Овощи свежие(томат,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
388/04	Биточки рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
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
Тгк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
		<b>636</b>	<b>587</b>	<b>21,21</b>	<b>12,91</b>	<b>95,82</b>
<b>обед</b>						
Тгк16	Томаты свежие	100	24	1,1	0,2	3,8
129/96	Рассольник ленинградский	250	135	3,0	4,5	20,1
Тгк15А3	Омлет с грудкой куриной	195/5	466	26,3	38,7	3,0
Тгк12А	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
		<b>800</b>	<b>848</b>	<b>35,64</b>	<b>45,05</b>	<b>72,56</b>
	<b>Итого пятница 2 (з+о)</b>					
завтрак	<b>суббота 2</b>					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	отс
ттк 8	<i>каша дружба с маслом</i>	<i>250/10</i>	<i>346</i>	8,83	9,8	<i>31,18</i>
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 (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>580</b>	<b>597</b>	<b>17,25</b>	<b>18,67</b>	<b>69,81</b>
	<i>Исполнитель:</i>					
	Технолог АМУСП 6-03-86					
	Трофимова Л.И.					