

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ №13
г.о.г. Арзамас



Ватнина Е.С.

16 августа 2025г

Примерное меню для детей 12+ с ОВЗ на 2025-26 учебный год

28.07.25

1 неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	1 неделя					
завтрак	понедельник 1(1вариант)					
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	565	540	24,47	29,42	47,26
	понедельник 1(2вариант)					
Ттк №9Б	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,724	7,995	10,539
257/96	Каша пшенная 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
		550	636	22,17	26,95	78,83
обед						
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
		800	825	29,07	31,93	108,51
	Итого понедельник1 (3+0) (1вариант)	1365	1365	53,54	61,35	148,77
	Итого понедельник1 (3+0) ((2вариант)	1350	1461	51,24	58,88	187,34
завтрак	вторник 1					
9/2004	Бутерброд с котлетой или	50/40	220	10,1	7,6	26,7
5/2004	отварной говядиной или курами	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
		560	753	38,55	28,05	84,05
обед						
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
		800	645	27,46	15,78	100,16
	Итого вторник 1 (з+о)	1360	1398	66,01	43,83	184,21
завтрак	среда 1					
тк 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
		556	577	20,51	22,64	72,62
обед						
тк 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
		800	841	34,64	45,72	69,92
	Итого среда 1(з+о)	1356	1418	55,15	68,36	142,54
завтрак	четверг1					
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
		550	588	29,5	17,82	75,65
обед						
139/04	Суп картофель 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
		812	733	30,52	24,08	96,28
	Итого четверг1 (з+о)	1362	1321	60,02	41,9	171,93
завтрак	пятница1					
Тк 28КЛР 2020	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	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
		606	624	26,63	19,3	96,19
обед						

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	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
		800	899	32,08	26,1	133,47
	Итого пятница 1 (з+о)	1406	1523	58,71	45,4	229,66
завтрак	суббота 1					
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
	Итого суббота 1 (завтрак)	554	571	18,16	22,63	70,83
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
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
ТТК 9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
ТТК № 17	Фрукты свежие(нектарин)	100	44	1,1	0,3	8,9
		560	648	24,6	25,4	79,47
обед						
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
		800	794	43,34	25,51	99,68
	Итого понедельник 2 (з+о)	1360	1442	67,94	50,91	179,15
завтрак	вторник 2					
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 «Гулливвер» или	90	185	14,85	6,66	16,65
ТТК 36АЦБ	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
		626	583	23,91	16,85	81,92
обед						
123/04	Борщ с капустой картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
Тк 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
		800	784	31,89	52,86	121,82
	Итого вторник 2(з+о)	1426	1367	55,8	69,71	203,74

завтрак	среда 2					
тк 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
		550	703	41,81	23,71	80,42
обед						
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
Ттк17	Фрукты свежие (нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
		827	863	35,09	32,0	106,7
	Итого среда 2(з+о)	1377	1566	76,9	55,71	187,12
завтрак	четверг 2					
тк 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, тушенные 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
тк №17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
		650	622	33,52	28,8	73,57
обед						
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
		835	913	28,61	30,77	130,09
	Итого четверг 2 (з+о)	1485	1535	62,13	59,57	203,66
завтрак	пятница 2					
Ттк №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
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
		636	587	21,21	12,91	95,82
обед						
Ттк16	Томаты свежие	100	24	1,1	0,2	3,8
129/96	Рассольник ленинградский	250	135	3,0	4,5	20,1
Ттк15А3	Омлет с грудкой куриной	195/5	466	26,3	38,7	3,0
Ттк12А	Напиток «цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26

[illegible]

