

Утверждатое
Директор МБОУ СПН №3
г.о.г.Арзамас



Знатина Е.С.
29 августа 2025г

**Примерное меню
для детей 7-11 лет с ОВЗ на 2025-26 учебный год**

28.07.25г

1неделя	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		540	24,77	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	180	97	4,14	3,96	11,25
ТТК №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			625	21,714	26,505	77,579
обед						
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
			793	27,96	31,26	103,29
Итого понедельник1 (3 +0) (1вариант)						
Итого понедельник1 (3 +0) (2вариант)						
завтрак	вторник 1					
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
			634	33,79	24,08	68,96
обед						
123/04	Борщ с капустой картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
371/04	Рыба припущеная	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
			587	24,73	13,35	93,29
	Итого вторник 1 (з+о)		1221	58,52	37,43	162,25
завтрак	среда 1					
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
Тк №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
			599	26,3	21,71	92,43
обед						
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
			709	29,16	35,96	64,38
	Итого среда 1(з+о)		1308	55,46	57,67	156,81
завтрак	четверг1					
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
			575	28,11	17,17	75,25
обед						
139/04	Суп картоф 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
			673	28,62	22,09	88,07
	Итого четверг1 (з+о)		1248	56,73	39,26	163,32
завтрак	пятница1					
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
			646	25,69	18,0	104,54

обед						
129/96	Рассольник ленинградский	200	108	2,4	3,6	16,08
460/96	Котлеты рубленые 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
			809	28,71	22,81	121,68
	Итого пятница1 (з+о)		1455	54,4	40,81	226,22
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	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
			522	16,86	20,95	65,62
	Итого суббота 1 (завтрак)					
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
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
			537	19,48	22,38	63,19
обед						
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
			710	39,04	22,13	90,32
	Итого понедельник 2 (з+о)		1247	58,52	44,51	153,51
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 «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
			583	23,91	16,85	81,92
обед						
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
			733	29,14	19,19	115,31
	Итого вторник 2(з+о)		1316	53,05	36,04	197,23

завтрак	среда 2					
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	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	20	53	1,54	0,6	9,96
			577	31,63	18,93	70,06
обед						
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
			710	27,8	27,12	87,04
	Итого среда 2(з+о)		1287	59,43	46,05	157,1
завтрак	четверг 2					
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(мандин)	80	32	0,64	0,24	6,48
			622	33,52	28,8	73,57
обед						
134/04	Суп крестьянский с крупой	200	74	2,16	2,2	10,96
461/04	Тефтели из говядины	60/30	204	9,3	13,8	10,7
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
			754	22,37	22,36	115,54
	Итого четверг 2 (з+о)		1376	55,89	51,16	189,11
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
			587	21,21	12,91	95,82
обед						
Ттк16	Томаты свежие	100	24	1,1	0,2	3,8
129/96	Рассольник ленинградский	200	108	2,4	3,6	16,08
Ттк15АЗ	Омлет с грудкой куриной	150/5	366	21,3	30,0	2,4
Ттк12А	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

