

Согласовано

Директор МАОУ "СОШ № 21" АГО

В.И. Степанов



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В. Гудкова



Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2023-2024 г.

для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями ОВЗ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Суточная калорийность: завтрак 543-678 Ккал

обед 814-950 Ккал

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			

1 - я неделя

1 - ый день ЗАВТРАК

311	Каша молочная с маслом	250,10	6,06	7,88	39,50	231,30	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67			
692	Кофейный напиток	200	3,90	2,60	11,10	86,00	0,04	32,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	1,20			
Пром	Сыр твердый	25	3,94	5,03	0,00	67,50	0,04	32,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	1,20			
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29			
5	Масло сливочное	10	0,10	6,20	0,10	66,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17			
пром	Батон обогащ.витаминами	50	3,95	0,59	29,84	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05			
			19,99	22,66	94,49	614,40	0,51	72,02	0,64	0,38	250,92	262,19	78,66	7,58			

1 - ый день ОБЕД

ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20			
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,17	0,24	6,20	0,82	0,00	38,00	139,50	2,40	0,25			
461	Тфтели в соусе	100/30	9,91	12,50	4,79	148,00	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22	2,11			
553	Рис припущенный	180	4,92	6,24	50,70	243,60	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	50	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29			
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	15,60	67,00	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10			
			30,27	29,97	133,14	852,87	1,06	14,30	1,08	1,43	161,68	492,16	83,40	10,13			

2 - ой день ЗАВТРАК

362	Пудинг творожно-манный со стученым молоком	200	11,13	15,60	35,60	338,60	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77			
5	Сыр	20	5,36	5,45	0,00	72,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,13			
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20			
			19,69	21,32	65,70	541,10	1,12	78,89	0,87	0,80	366,10	307,95	60,77	5,40			
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,60	5,30	10,55	90,40	0,04	15,50	0,79	0,00	45,88	86,00	15,38	0,58			
451	Шницель, с соусом красным основной	100/30	12,90	14,40	11,48	245,80	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40			
516	Макаронные изделия отварные	180	6,50	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45			
пром	Хлеб ржаной	40	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00			
			31,04	31,54	133,98	880,60	0,74	32,74	1,13	0,91	155,89	281,89	94,77	7,40			

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
3 - ий день ЗАВТРАК																	
437	Гуляши из мяса птицы	100	10,20	7,10	4,44	132,00	0,00	1,10	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00	1,10			
510	Каша гречневая, с овощной добавкой	180/30	6,12	11,20	42,00	265,20	0,14	0,00	0,00	0,70	16,00	46,00	28,00	1,20			
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20			
			22,66	18,66	98,19	617,80	0,64	8,70	0,26	0,85	45,68	86,95	59,10	5,27			
3 - ий день ОБЕД																	
тгк	Овощная добавка	30	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20			
140/1	Суп лапша	250	2,90	3,63	18,50	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20			
478	Запеканка картофельная с мясом	250	19,20	20,10	33,90	470,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60			
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. Витаминами	30	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53			
			30,86	30,97	114,90	949,40	0,50	25,07	0,25	1,31	366,08	72,40	92,97	5,46			
4 - ый день ЗАВТРАК																	
311	Каша молочная с маслом	250/10	4,85	6,30	31,60	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67			
пром	Сырок творожный	1 шт	2,36	3,01	0,00	40,50	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,13			
685	Чай с сахаром и молоком	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20			
пром	Батон обогащ. витаминами	40	3,95	0,59	29,84	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05			
5	Сыр твердый	20	3,15	4,02	0,00	54,00	0,00	6,60	0,00	0,00	6,60	0,00	1,80	0,10			
			27,70	20,58	101,64	434,50	0,09	0,42	0,26	0,23	185,04	202,14	42,06	3,05			
4 - ый день ОБЕД																	
171	Суп пюре из картофеля с гречками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45			
443	Плов с овощной добавкой	250/60	19,50	16,00	48,50	394,00	0,04	1,10	0,02	0,00	22,00	239,50	21,28	1,35			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20			
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53			
			27,58	22,74	122,40	820,30	0,41	7,42	0,85	0,10	42,22	387,10	41,35	4,01			

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
5 - ый день ЗАВТРАК																
490	Курица, тушеная с морковью	100	11,60	10,40	1,00	137,60	9,00	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60		
510	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,12	11,20	42,00	265,20	0,14	0,00	0,00	0,70	16,00	46,00	28,00	1,20		
96	Масло сливочное	15	0,15	9,30	0,15	99,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
			22,07	30,90	80,85	655,80	44,53	1,02	0,29	1,18	261,72	204,20	69,30	3,72		
5 - ый день ОБЕД																
тгк	Овощная добавка	15	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
111	Борщ	250/10	3,78	6,55	24,90	240,60	0,03	15,50	0,56	0,00	45,88	54,40	15,38	0,58		
ТТК42	Котлета рыбная"Лада"	100	12,85	10,86	15,75	168,90	2,08	1,20	0,00	0,00	45,80	1,00	14,00	1,80		
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
685	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53		
пром	Хлеб ржаной	20	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29		
			29,91	32,21	135,16	908,40	2,78	24,30	0,82	0,85	127,36	167,35	75,38	8,38		
2 - ая неделя																
1 - ый день ЗАВТРАК																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	8,10	11,00	30,10	187,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67		
5	Сыр	12	3,94	5,03	0,00	67,50	0,04	32,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	1,20		
пром	Батон обогащ. витаминами	50	3,95	0,59	29,84	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05		
Пром	Фрукт свежий	120-160	1,53	0,00	11,18	84,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
685/1	Чай "Детский"	200	2,95	2,81	12,10	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,02		
			20,47	19,43	83,22	557,50	0,32	37,07	0,23	0,33	71,96	153,24	51,73	5,47		
1 - ый день ОБЕД																
ТТК	Маринад овощной	65	0,80	5,30	5,90	75,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36		
143	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,40	6,30	12,88	117,80	0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45		
451	Биточки мясные	100	15,90	14,40	13,78	245,80	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40		
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00		
			31,96	32,72	127,36	890,80	10,32	14,32	1,72	2,62	94,15	223,70	74,36	5,31		

№ рецеп	Наименование блюда	Энерг. ценн. ккал	Витамин, мг	Минеральные вещества, мг										
	Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	В -1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2 - ой день ЗАВТРАК														
366	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	200	16,13	13,60	23,60	308,60	1,79	54,48	0,24	0,00	289,80	338,40	45,50	1,65
пром	Батон обогащ. витаминами	40	3,95	0,50	25,34	113,38	0,04	0,00	0,00	0,38	2,24	6,40	1,60	0,08
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
96	Масло сливочное	10	0,10	6,20	0,10	66,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
			20,38	20,30	64,14	547,98	1,90	54,90	0,50	0,38	449,04	426,40	56,50	2,10
2 - ой день ОБЕД														
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	5,20	21,40	127,50	0,11	1,56	0,50	0,00	65,00	139,20	17,25	0,84
436/2	Жаркое по домашнему	250	17,60	19,12	59,30	425,00	9,02	2,30	0,03	0,48	119,00	51,70	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
700	Напиток витаминный	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			29,11	29,93	131,50	824,30	9,71	14,00	0,87	0,68	227,64	237,20	67,29	6,63

3 - ий день ЗАВТРАК														
ТТК31	Фрикассе из мяса птицы	100	11,98	12,00	0,20	171,00	0,00	1,10	0,00	0,63	18,00	192,00	18,00	1,10
553	Рис припущенный с овощами	180/30	4,92	6,24	50,70	243,60	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			20,20	18,51	81,10	545,10	0,27	1,10	0,00	1,33	46,80	275,40	59,90	3,23
3 - ий день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	30	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/10	3,90	7,25	20,90	156,80	0,20	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,20
451	Котлета "Ёжик"	100	14,90	11,40	18,50	274,40	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,05	2,30	0,13		119,00	101,90	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	13,20	78,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			31,20	31,60	115,06	881,40	9,62	8,62	0,99	0,58	184,55	288,70	66,36	6,06

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества	Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Мяса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
4 - ый день ЗАВТРАК															
311	Каша молочная с маслом	200/10	4,85	6,30	31,60	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67	
пром	Сыр твердый	28	6,30	8,04	0,00	108,00	0,00	12,20	0,00	0,00	12,20	0,00	3,60	0,20	
692	Кофейный напиток	200	3,90	2,60	11,10	86,00	0,04	32,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	1,20	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
ТТК	Кондитерское изделие	1 шт	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17	
			23,08	23,84	96,70	574,30	0,12	44,62	0,32	0,00	234,70	245,20	72,20	4,72	
4 - ый день ОБЕД															
ТТк	Овощная добавка	20	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
171	Суп пюре из картофеля с гренками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45	
451	Биточки в соусе	100/30	11,20	12,17	7,10	150,00	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40	
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
700	Напиток ягодный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	
пром	Хлеб ржан.	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
			32,46	30,39	141,20	944,70	9,27	1,25	0,69	1,18	83,63	234,60	76,29	4,98	

5 - ый день ЗАВТРАК

5	Масло сливочное	10	0,10	6,20	0,10	66,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17	
499	Котлета из мяса птицы с соусом	100/50	11,14	5,02	6,40	199,00	0,04	1,37	0,16	0,00	64,57	111,75	21,14	0,81	
510	Каша гречневая	180	6,12	11,20	42,00	265,20	0,14	0,00	0,00	0,70	16,00	46,00	28,00	1,20	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
			22,92	22,66	95,50	728,60	0,57	6,86	0,59	0,80	247,29	274,95	70,11	4,39	
5 - ый день ОБЕД															
тТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,98	5,94	19,65	191,30	0,12	16,75	0,94	0,00	32,50	112,50	33,00	1,15	
43	Суфле "Рыбка"	100	9,67	9,60	15,90	190,00	0,11	0,00	0,03	0,00	42,00	30,22	45,00	1,15	
512	Сложный гарнир	180	3,60	7,38	24,26	202,00	0,26	8,90	0,00	0,70	72,00	150,50	50,40	1,95	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53	
			27,65	29,92	113,01	848,30	0,60	25,65	0,97	0,70	187,30	318,12	157,90	7,46	