

Согласовано



Директор МАОУ "СОШ № 21" АМО СО
Ю.В. Шестакова

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



В.Петренко

Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2025-2026 г.

для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями ОВЗ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Суточная калорийность: завтрак 544-680 Ккал

обед 814-950 Ккал

№ 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	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
311	Каша молочная с маслом	250,10	6,19	15,38	39,62	319,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,30	145,80	39,62	3,34
685	Чай с сахаром	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	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	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	1,61	2,29
пром	Биойогурт	125	3,94	3,13	6,50	94,00	0,00	6,60	0,00	0,00	6,60	0,00	1,80	0,10
			15,37	19,14	90,17	608,10	0,50	14,20	0,26	0,15	51,58	186,75	54,53	6,41
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	167,00	0,24	6,20	0,82	0,00	38,00	139,50	2,40	0,25
461	Тефтели в соусе	100/30	13,80	16,40	13,10	257,00	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22,	2,11
553	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,28	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	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 сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10
			31,37	33,29	131,68	928,58	0,93	11,77	0,99	1,38	160,72	486,81	82,87	9,37
2 - ой день ЗАВТРАК														
476	Суфле из курицы с рисом с соусом	100/30	26,44	8,30	5,33	221,70	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,13
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	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	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			34,15	16,27	71,47	544,30	0,99	76,36	0,78	0,75	365,14	302,60	60,24	4,64
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
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	100	15,90	14,40	13,78	245,80	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	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 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	40	3,00	0,27	15,00	70,50	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
			32,36	31,69	124,03	834,90	0,61	30,21	1,04	0,86	154,93	276,54	94,24	6,64

№ 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	Mg	Fe	
3 - ий день ЗАВТРАК															
437	Гуляш из мяса птицы	100	11,20	6,70	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 пшеничный, обогащ. Витамином	40	2,66	0,00	16,00	69,30	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	
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	
			22,32	18,26	91,59	593,10	0,64	8,70	0,26	0,85	45,68	86,95	59,10	5,27	
3 - ий день ОБЕД															
тк	Овощная добавка	60	1,50	2,50	5,50	45,00	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 с соусом	250	25,00	23,80	22,80	512,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. Витамином	40	2,66	0,00	16,00	69,30	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 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	
			34,50	32,29	96,55	943,90	1,02	35,20	0,60	1,51	369,92	93,80	95,10	8,51	
4 - ый день ЗАВТРАК															
311	Каша молочная с маслом	250/10	4,95	12,30	31,70	251,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67	
пром	Кондитерское изделие	40	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,13	
692	Кофейный напиток	200	4,10	3,20	11,03	106,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	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	
			16,75	22,93	97,81	555,60	0,13	0,42	0,26	0,00	191,50	223,20	51,60	3,48	
4 - ый день ОБЕД															
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	
443	Плов с овощной добавкой	250/30	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	2,66	0,00	16,00	69,30	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	
			30,22	22,74	115,80	838,20	0,41	7,42	0,85	0,10	42,22	387,10	41,35	4,01	

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В - I	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	6,48	8,16	31,92	224,80	0,14	0,00	0,00	0,70	16,00	46,00	28,00	1,20
5	Сыр	10	1,58	2,01	0,00	27,00	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	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,38	16,00	69,30	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
			23,88	21,19	73,32	561,10	44,53	1,02	0,29	1,18	261,72	204,20	69,30	3,72
5 - ый день ОБЕД														
111	Борщ	250/10	3,78	6,55	24,90	249,60	0,03	15,50	0,56	0,00	45,88	54,40	15,38	0,58
ТТК42	Котлета рыбная"Лада"	100	14,56	8,44	12,90	198,80	2,08	1,20	0,00	0,00	45,80	1,00	14,00	1,80
520	Пюре картофельное + овощной гарнир	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	30	2,31	0,29	14,38	52,90	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	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
			26,93	25,08	113,29	816,20	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	6,19	15,38	39,62	319,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,30	145,80	39,62	3,34
5	Сыр	10	1,58	2,01	0,00	27,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
пром	Батон обогащ. витаминами	50	3,35	0,90	25,03	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05
Пром	Фрукт свежий	120-160	3,15	0,90	25,03	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
			17,22	22,00	101,78	649,00	0,30	5,49	0,43	0,33	202,56	241,94	50,05	5,11
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Маринад овощной	75	1,08	7,18	7,98	101,25	0,52	1,25	0,94	0,83	9,50	49,00	7,50	0,45
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	2,66	0,38	16,00	69,30	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
			30,90	34,98	122,84	892,35	10,42	14,57	1,91	2,78	96,05	233,50	75,86	5,31

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
366	Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом	200/50	16,13	13,60	23,60	308,60	0,08	0,08	31,90	0,00	92,00	180,00	32,00	1,13
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	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	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
ТТК	Кондитерское изделие	50	0,10	6,20	0,10	89,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
			20,10	20,33	62,48	552,90	0,71	10,22	32,24	0,20	104,64	226,30	45,64	4,87

2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	11,00	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	157,50	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	2,31	0,29	14,38	52,90	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	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			27,62	29,85	130,48	827,80	9,50	8,93	0,70	0,58	226,72	226,50	67,22	5,30

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
516	Макароны отварные с овощной добав	180/40	7,40	6,48	50,20	295,10	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			21,99	18,77	79,98	577,00	0,27	1,10	0,00	1,33	46,80	275,40	59,90	3,23

3 - ий день ОБЕД														
110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/10	3,90	7,25	20,90	186,80	0,20	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,20
451	Котлета "Ёжик"	100/10	14,90	11,40	18,50	284,40	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	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	81,00	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
			26,71	26,62	110,24	816,80	9,62	8,62	0,99	0,58	152,55	288,70	48,36	4,86

№ рец	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	Mg	Fe
4 - ый день ЗАВТРАК														
311	Каша молочная с маслом	250/10	6,19	15,38	39,62	319,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,30	145,80	39,62	3,34
пром	Сыр	15	2,37	3,02	0,00	40,50	0,00	12,20	0,00	0,00	12,20	0,00	3,60	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,38	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
ТТК	Кондитерское изделие	35	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
			15,45	25,68	102,22	588,10	0,13	12,62	0,26	0,00	210,30	252,30	63,12	4,39
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	11,00	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	7,00	6,60	40,65	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	1,33	0,19	8,00	34,70	0,03	0,00	0,00	0,00	3,90	12,45	5,30	0,24
700	Напиток витаминный	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 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
			30,39	30,68	140,65	885,40	9,24	1,25	0,69	1,18	79,73	222,15	71,09	4,74
5 - ый день ЗАВТРАК														
499	Котлета из мяса птицы с соусом	100/50	13,14	15,02	12,80	269,00	0,04	1,37	0,16	0,00	64,57	111,75	21,14	0,81
510	Каша гречневая вязкая с овощами	180/30	6,48	8,16	31,92	224,80	0,14	0,00	0,00	0,70	16,00	46,00	28,00	1,20
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,38	16,00	69,30	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	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			23,84	23,80	85,12	665,50	0,55	6,44	0,33	0,80	91,29	193,35	61,71	4,22
5 - ый день ОБЕД														
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	256,20	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	2,66	0,38	16,00	69,30	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 сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			24,27	23,54	85,11	844,20	0,81	30,72	1,14	0,80	156,22	328,82	139,97	6,26