

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 21 АМО СО

Ю.В.Шестакова



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

В.В. Мишанихина



**Примерное двухнедельное меню
школьных завтраков и обедов на 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

№ 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
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
5	Сыр	25	3,95	5,38	0,00	67,50	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
685	Чай Детский	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	3,08	0,38	19,17	70,53	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	11,62	55,50	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			15,12	21,44	85,51	570,53	0,42	5,07	0,17	0,10	45,02	181,40	53,19	5,75
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
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
			31,07	33,29	126,98	905,58	0,92	11,27	0,99	0,80	136,72	477,21	65,87	7,47
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	40	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	0,20	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	0,73	71,29	0,61	0,65	363,22	291,90	59,17	3,11
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	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 лимоном	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

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, 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	210	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	30	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	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
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														
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	30	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	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
685	Чай с сахаром	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
			34,50	32,29	96,55	943,90	1,02	35,20	0,60	1,51	369,92	93,80	95,10	7,18
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	1/40	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,13
685	Чай Детский	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,40	21,40	152,30	3,82	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	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	507,60	0,48	21,82	152,56	3,82	190,50	223,20	50,60	3,28
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	280	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	30	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	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
686	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,24	15,10	78,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			30,22	22,74	115,80	838,20	0,62	12,49	1,02	0,20	43,14	397,80	41,42	5,34

№ 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
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
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	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	210	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	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
			26,93	25,08	113,29	816,20	2,39	16,70	0,56	0,70	124,48	151,30	73,78	4,76
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
311	Каша молочная "Дружба" 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	Биойогурт	1/125.	3,94	3,13	6,50	94,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
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	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			12,64	18,80	75,60	523,90	0,13	0,42	0,26	0,00	198,10	252,30	59,52	4,19
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Маринад овощной	100	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	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	30	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

№ 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
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 добавкой	220	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"	100/30	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
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
			25,25	26,38	96,34	749,40	9,36	3,55	0,82	0,48	150,63	278,00	47,29	3,33

№ 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	Фрукты	150	1,53	0,00	11,18	84,00	0,00	12,20	0,00	0,00	12,20	0,00	3,60	0,20
685	Чай с сахаром и лимоном	200/10	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	30	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	1,30	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			11,88	16,00	91,30	574,70	0,37	17,27	0,17	0,10	56,22	181,40	55,79	5,75
4 - ый день ОБЕД														
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
пром	Хлеб ржаной	20	1,30	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
			28,33	30,68	140,65	885,40	9,45	6,32	0,86	1,28	48,65	232,85	53,16	5,07
5 - ый день ЗАВТРАК														
499	Котлета из мяса птицы	100	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	210	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	30	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"	100/10	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	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,28	0,26	8,90	0,00	0,70	72,00	150,50	50,40	1,95
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	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
			24,87	21,92	102,85	844,20	0,81	30,72	1,14	0,80	156,22	328,82	139,97	6,26