

Утверждаю:

Директор МБОУ «Водоватовская СШ»

Г.О.Г. Арзамас

Е.Н. Матвеева

«26» сентября 2023г

Примерное меню

для организации питания детей 12 лет и старше с ОВЗ с 26.09.2023г

08.09.23



Инеделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	1 неделя					
завтрак	понедельник 1					
Ттк9Б	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,724	7,995	10,539
257/96	Каша пшенная с маслом	250/10	409	12,92	15,74	53,44
54-21гн-2020	Какао с молоком или сок	180	97	4,14	3,96	11,25
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		580	694	24,28	28,20	88,24
обед						
119/96	Щи из свежей капусты или	250	68	2,3	2,8	9,0
252/22	суп харчо с курицей	250/25	156	9,6	7,0	12,25
Тк40КЛР 2020	Бризоль из курицы «супер чикен» или	90	214	23,2	9,54	8,28
	Котлеты из говядины					
469/96	Макаронны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
707/04	Сок тыквенный	180	68	-	-	16,2
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		800	885	46,63	24,67	116,47
		1380	1579	70,37	52,87	204,71
завтрак	вторник 1					
9/2004	Бутерброд с котлетой или сливочным маслом	25/20	110	5,5	3,8	13,35
297/96	Запеканка из творога с соусом шоколадным или молочным или каша манная	200/20	516	34,18	24,51	37,51
630/96	Чай с молоком	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
Ттк 17	Фрукты свежие (персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
		565	759	42,18	30,11	77,76
обед						
110/96	Борщ с капустой, картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
Ттк 5В2Г	Горбуша, припущ в молоке или	75/25	222	20,23	14,32	3,23
Тк30КЛР 2020	Котлета рыбная «аппетитная»	90	145	10,58	9,9	3,15
472/96	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника или	180	59	0,5	0,1	13,6
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
Σ		740	528	19,72	19,73	68,73
		1305	1287	61,9	49,84	146,49
завтрак	среда 1					
340/04	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(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
		465	526	23,97	29,0	39,05
обед						
147/04	Суп с макаронными изделиями или	250	121	2,4	5,3	15,7
275/22	Уха по -царски	250	227	9,55	17,0	8,48
Ттк20А(1)	Грудка куриная в соусе или	45/45	185	11,61	14,13	2,79
Ттк А28КЛР2020	Куриная грудка запеченная	90	337	18,99	16,92	26,82
511/04	Рис отварной или	180	250	4,3	7,0	41,4
Ттк №20(ПОГр2)	Плов из курицы	50/100	317	15,45	17,6	23,92
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		790	993	25,36	28,59	117,85
		1255	1519	49,33	57,59	156,9
завтрак	четверг1					
Ттк9Б	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,724	7,995	10,539
311/04	Каша геркулесовая на молоке	250	266	10,61	6,86	40,56
54-23Гн-2020	Кофейный напиток	180	82	3,42	3,15	10,08
Ттк17	Фрукты свежие (яблоко)	80	36	0,4	0,4	7,2
		550	527	21,15	18,4	68,38
обед						
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	168	6,2	5,6	22,3
437/2004	Гуляш из говядины (со сметаной) или	50/50	132	13,9	6,5	4,0
507/2022	Печень по- строгановски	50/50	176	13,9	10,1	7,5
508/04	Каша гречневая	180	194	5,4	6,12	28,4
Ттк 12А	Напиток « цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		720	787	32,94	20,59	113,74
		1270	1314	54,09	38,99	182,12
завтрак	пятница1					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	-
Ттк 8	Каша дружба с маслом	250/10	346	8,83	11,51	51,88
630/96	Чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
		580	597	17,65	19,98	87,0
обед						
129/96	Рассольник ленинградский или	250	135	3,0	4,5	20,1
252/22	суп харчо с курицей	250/25	156	9,6	7,0	12,25
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 или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
631/04	Компот из свежих плодов ябл	180	68	0,14	0,14	16,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68

	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		830	826	26,97	19,18	136,02
		1410	1423	44,62	39,16	223,02
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
96/04	Масло сливочное	10	77	0,01	8,3	0,06
333/04	Макаронные изделия с сыром	200/25/10	399	14,3	15,8	49,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	91	3,8	3,5	11,2
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		560	665	20,15	28,7	83,63
обед						
147/04	Суп с макаронными изделиями или	250	121,25	2,4	5,3	15,7
124/04	Щи из св капусты с картофелем или	200	70	1,6	4,16	8,24
Тк49КЛР2020	котлеты куриные «солнышко» или из говядины	90	159	12,8	9,34	5,85
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
54-12хн-2020	Компот из клюквы или	200	29	0,1	-	7,0
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	59	0,5	0,1	13,6
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
Σ		760	661,25	22,66	22,24	90,23
		1320	1326,25	42,81	50,94	173,86
завтрак	вторник 2					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	-
262/96	Каша манная с маслом или	250/10	339	10,21	14,68	41,48
	Каша боярская	250	583	11,87	36,45	51,25
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
		560	598	21,71	25,72	69,81
обед						
110/96	Борщ с капустой ,картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
416/96	Шницель из говядины или	100	261	15,9	14,4	16,0
Тк№50КЛР	Гречаники «Гулливер»	90	185	14,85	6,66	16,65
261/04	Картофельное пюре запеченное	150	201	4,35	9,0	24,6
54-9хн-2020	Компот из облепихи или	180	34	0,18	0,9	6,66
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		780	811	30,09	29,53	103,92
		1340	1409	51,8	55,25	173,73
завтрак	среда 2					
Ттк9БА(1)	Горячий бутерброд с сыром,томатом или сливочным маслом	50	135	5,65	7,79	10,71
262/96	Каша рисовая с маслом	250/10	337	6,34	19,38	33,76
630/96	Чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	80	36	0,4	0,4	7,2
		570	587	13,83	29,1	67,33
обед						
133/04	Суп картофельный	250	121	2,8	2,95	19,95

Тк47КЛР 2020	куриные шарики с сыром «чемпион» или	100	255	29,88	14,38	1,38
437/2004	Гуляш из говядины (со сметаной)	50/50	132	13,9	6,5	4,0
469/96	Макароны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	60	0,9	0,09	14,13
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		800	771	31,16	17,58	120,34
		1370	1358	44,99	46,68	187,67
завтрак	четверг 2					
96/04	Масло сливочное	10	77	0,01	8,3	0,06
310/88	Сырники с морковью с молоком гущенным или каша гречневая	150/30	465	25,86	17,88	49,84
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	91	3,8	3,5	11,2
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
		510	726	32,11	30,48	79,16
обед						
134/04	Суп крестьянский с крупой	250	92	2,7	2,75	13,7
Ттк36А ЦБ 482/96	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы, гарнир капуста тушеная или	100 180	309 133	17,0 3,6	18,9 5,04	17,7 16,56
420/88	Запеканка капустная с птицей	230/5	370	31,9	16,0	24,3
Ттк 12	Напиток с лимоном или	180	63	0,13	0,1	15,32
707/04	Сок яблочный	180	79	0,9	-	19,08
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		810	825	30,69	29,07	106,84
		1320	1551	62,8	59,55	186,0
завтрак	пятница 2					
305/04	Каша янтарная	250	377	10,38	15,38	49,35
697/04	Молоко(ж2,5%)	200	104	5,64	5,0	9,46
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
		550	569	18,44	21,22	75,89
обед						
129/96	Рассольник ленинградский	250	93	2,5	2,5	15,0
388/04	Биточки рыбные или	100	171	12,7	5,87	16,8
471/22	фишболы	100	199	17,16	5,7	19,53
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		829	797	27,05	17,76	130,44
		1379	1366	45,49	38,98	206,33

Среднее в день (по набору продуктов)к меню ОВЗ 12+(3 +О):Эн.ц-ть(ккал)-1850, Белки(г)- 82,18, Жиры(г)- 76,5, Углеводы(г)- 204,66, Са(мг)- 756,18, Mg(мг)-238,8, Р(мг)- 1186,64, Fe(мг)- 13,38, К(мг)- 2518,63, I(мкг)- 105,28, А(мкг)- 258,02, В1(мг)- 0,79, В2(мг)- 1,24 ,С(мг)- 99,65,D(мкг)-0,76.