

Согласовано

Директор МАОУ "Лицей № 9" АГО



Л.А. Ягодина

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Ж.В.Гудкова

Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2023 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

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценности, 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	2,00	8,00	31,60	218,00				26,70	116,70	31,70	2,67			
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	16,80	64,80		6,60		6,60		1,80	0,10			
Пром	Сыр твердый	25	8,94	23,78	0,00	120,00	0,04	32,00	0,06	32,00	22,00	18,00	1,20			
пром	Хлеб ржаной	30	2,34	0,21	13,95	63,60										
5	Масло сливочное	10	2,68	4,10	10,80	89,00	0,02	0,42	0,26	156,00	81,60	8,40	0,17			
пром	Батон	50	3,95	0,50	25,34	113,38	0,04			2,24	6,40	1,60				
			22,27	38,19	98,49	668,78	0,10	39,02	0,32	223,54	226,70	61,50	4,14			
1 - ый день ОБЕД																
ТТк	Овощная добавка	50	3,00	5,00	58,00	90,00				32,00		18,00	1,20			
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,17	0,24	6,20	0,82	38,00	139,50	2,40	0,25			
461	Тефтели в соусе	100/30	14,36	19,18	17,24	304,78	0,14			32,00	231,11	46,22	2,11			
553	Рис припущенный	180	9,12	16,36	57,75	383,40	0,17			24,00	71,00	32,90	1,70			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	16,50	75,90	0,06			7,80	24,90	10,50	0,48			
пром	Хлеб ржаной	30	2,34	0,21	13,95	63,60	0,26	5,07	0,17	1,92	10,70	1,07	1,53			
638	Компот из кураги	200	1,20		32,60	131,00	0,06	0,50		25,00	9,60	18,00	2,10			
			39,22	92,70	218,34	1215,85	0,93	11,77	0,99	160,72	486,81	82,87	9,37			
2 - ой день ЗАВТРАК																
362	Пудинг творожно-манный со стуженным молоком	200	19,85	15,95	39,80	379,00	1,79	54,48	0,24	289,80	338,40	45,50	1,65			
5	Сыр	12	5,36	5,45	0,00	72,00	0,02	0,42	0,26	156,00	81,60	8,40	0,13			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,00	0,00	25,34	47,00	0,02			1,34	3,84	0,96	0,05			
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	60,00	0,05			1,00		1,00	0,20			
			29,75	21,76	94,94	621,60	2,14	59,97	0,67	450,06	434,54	56,93	3,56			
2 - ой день ОБЕД																
ТТк	Овощная добавка	40	3,00	5,00	58,00	90,00				32,00		18,00	1,20			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,00	4,30	10,00	269,13	0,04	15,50	0,79	45,88	86,00	15,38	0,58			
451	Шницель, с соусом красным основной	100/30	14,31	12,96	14,40	234,90	0,09	2,64	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40			
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	0,00	12,98	293,40	0,16			20,00	58,50	30,40	1,45			
пром	Хлеб ржаной	30	2,34	0,36	13,95	63,60	0,26	5,07	0,17	1,92	10,70	1,07	1,53			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,20	0,00	16,00	75,20	0,06			7,80	24,90	10,50	0,48			
700	Напиток витаминный	200	0,20		15,10	58,00		7,00	0,02	34,00	12,00	10,00				
			31,17	22,62	140,43	1084,23	0,61	30,21	1,04	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	13,90	6,50	4,00	132,00		1,10					18,00		18,00	1,10
510	Каша гречневая, с овощной добавкой	180/15	6,12	10,98	0,00	293,40	0,14			0,70			16,00	46,00	28,00	1,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,34	0,21	13,95	63,60	0,26	5,07	0,17	0,10			1,92	10,70	1,07	1,53
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	20,00	94,00	0,06						7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20		15,10	58,00	0,05					1,00			1,00	0,20
			26,56	17,69	53,05	641,00	0,51	6,17	0,17	0,80		44,72	81,60	58,57	4,51	
3 - ий день ОБЕД																
тпк	Овощная добавка	30	3,00	5,00	58,00	90,00										
140/1	Суп лапша	250	2,32	2,00	16,80	96,00						32,00		18,00		1,20
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,00	4,65	21,20	0,08	10,00	0,74			73,26	95,50	42,75		1,75
478	Запеканка картофельная с мясом	250	25,00	24,50	41,25	495,00	0,07	20,00	0,08	0,64		320,00	27,20	60,00		0,60
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	20,00	94,00	0,06					7,80	24,90	10,50		0,48
618	Комлот из сухофруктов	200	1,20	0,00	32,60	131,00	0,05					1,00		1,00		0,20
			35,61	26,79	129,67	939,20	0,32	30,00	0,82	1,21		437,42	157,20	134,65	4,35	
4 - ый день ЗАВТРАК																
451	Котлета мясная	100	15,90	14,40	16,00	261,30	0,09	2,64	0,06	0,06		13,33	84,44	8,89		1,40
516	Макронные изделия отварные	180	7,62	13,48	27,00	338,40	0,16			0,70		20,00	58,50	30,40		1,45
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00		0,50	0,40			25,00	25,00	18,00		2,10
пром	Витон	50	3,95	22,30	25,34	113,38	0,26	5,07	0,17	0,10		1,92	10,70	1,07		1,53
5	сыр твердый	20	5,36	14,35	0,00	72,00	0,06					7,80	24,90	10,50		0,48
			29,83	51,78	0,00	919,08	0,51	8,21	0,63	0,86		60,25	178,64	58,36	6,48	
4 - ый день ОБЕД																
132	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,10	4,50	13,25	187,88	0,08	11,50	0,64			42,50	90,00	30,00		1,25
443	Плов с овощной добавкой	250/60	20,25	19,75	45,25	448,00	0,04	1,10	0,02			22,00	239,50	21,28		1,35
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,28	0,27	14,91	66,00	0,06					7,80	24,90	10,50		0,48
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20		15,10	58,00	0,05					1,00		1,00		0,20
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,00	4,65	21,20	0,08	10,00	0,74			73,26	95,50	42,75		1,75
			26,39	24,76	97,81	802,28	0,49	17,67	0,83	0,10		75,22	365,10	63,85	4,81	

Код 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												
5 - ый день ЗАВТРАК																										
490	Курица, тушенная с морковью	100	18,70	36,40	7,24	257,00	9,00	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60												
510	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,12	10,98	31,20	293,40	0,24	8,90		0,70	68,00	138,00	48,00	1,70												
96	Масло сливочное	15	0,10	7,25	0,07	54,00	0,02	0,42	0,26		156,00	81,60	8,40	0,17												
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	0,20												
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,28	0,27	10,00	47,00	0,06			7,80	24,90	10,50		0,48												
		31,90		61,95	87,46	66,00	44,37	9,92	0,29	1,18	311,80	204,20	69,30	3,72												

5 - ый день ОБЕД

ТТК	Овощная добавка	50	3,50	6,83	14,00	148,00												
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,60	3,44	8,00	215,30	0,03	15,50	0,56		45,88	54,40	15,38	0,58				
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	100	12,85	10,86	25,75	294,00	2,08	1,20		45,80	1,00	14,00	1,80					
520	Пюре картофельное	180	3,60	7,38	24,26	202,00	0,17		0,70	24,00	71,00	32,90	1,70					
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,00	0,27	10,00	47,00	0,06			7,80	24,90	10,50	0,48					
685	Компот из сухофруктов	200	0,20		15,10	58,00	0,05			1,00		1,00	0,20					
пром	Хлеб ржаной	30	1,56	0,24	9,30	63,60												
		21,81		22,19	92,41	879,90	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	200/10	2,00	8,00	31,60	218,00					26,70	116,70	31,70	2,67
5	Сыр	25	4,02	4,09		54,00	0,02	0,42	0,26		156,00	81,60	8,40	0,13
пром	Батон	50	3,95	0,50	25,34	113,38	0,04			0,38	2,24	6,40	1,60	0,08
Пром	Фрукт свежий	110-170	4,00		18,00	84,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685/1	Чай "Детский"	200	1,60	1,60	25,34	64,80		6,60			6,60		1,80	0,02
		15,57		14,19	100,28	534,18	0,32	12,09	0,43	0,48	193,46	215,40	44,57	4,43

1 - ый день ОБЕД

ТТК	Маринад овощной	60	3,00	5,00	58,00	90,00	0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45
143	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,90	2,50	21,00	120,00	0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45
451	Биточки мясные	100	17,89	16,20	18,00	29363,00	9,00		0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	12,30	42,30	264,60	0,16			0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,27	20,00	94,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	4,00	0,24	20,00	42,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20		32,60	131,00		7,00	0,02		34,00	12,00	10,00	5,76
		39,29		36,51	211,90	30105,00	10,32	14,57	1,72	2,62	96,05	223,70	75,86	11,07

№ 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	
362	Пудинг творожно-манный со стуженным молоком	200	20,50	15,83	33,00	356,67	1,79	54,48	0,24		289,80	338,40	45,50	1,65		
пром	Батон	40	3,95	0,50	25,34	113,38	0,08			4,48	12,80	3,20	0,16			
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00				1,00		1,00	0,20			
96	Масло сливочное	10	4,02	4,09		54,00	0,02	0,42	0,26	156,00	81,60	8,40	0,17			
			28,67	20,42	73,44	582,05	1,89	54,90	0,50	451,28	432,80	58,10	2,18			
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	58,00	90,00				32,00			18,00	1,20		
140	Супл картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,11	1,56	0,50	65,00	139,20	17,25	0,84			
436/2	Жаркое по домашнему	250	16,02	13,68	19,44	375,00	9,02	2,30	0,03	7,80	24,90	10,50	0,48			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	15,00	70,50	0,06			1,92	10,70	1,07	1,53			
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,12	4,65	21,20	0,26	5,07	0,17	34,00	12,00	10,00				
700	Напиток витаминный	200	0,20		15,10	60,00		7,00	0,02							
			25,90	21,30	133,19	736,70	9,45	15,93	0,72	259,72	238,50	76,22	5,10			

3 - ий день ЗАВТРАК														
ТТК1	Фрикассе из мяса птицы	100	15,30	12,00	0,20	171,00					18,00	192,00	18,00	1,10
		180/30	6,60	10,58	94,80	310,50	0,16				20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,28	0,27	15,00	70,50	0,06			7,80	24,90	10,50	0,48	
685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,20		15,10	58,00	0,05			1,00			1,00	0,20
			24,38	22,85	125,10	610,00	0,27	1,10	0,00	46,80	275,40	59,90	3,23	
3 - ий день ОБЕД														
ТТк	Овощная добавка	50	5,00	8,30	98,00	150,00								
110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	0,20	1,25	0,66	9,50	112,00	7,50	0,20	
451	Котлета "Ёжик"	100	14,31	12,96	14,40	234,90	9,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40	
520	Пюре картофельное	180	3,60	7,38	24,26	202,00	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			7,80	24,90	10,50	0,48	
638	компот из сухофруктов	200	1,20		32,60	131,00	0,05			1,00		1,00	0,20	
пром	Хлеб ржаной	20	2,34	0,21	13,95	63,60								
			31,45	34,32	211,31	958,00	9,36	3,55	0,82	150,63	278,00	47,29	3,33	

№ п/п	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																		
443	Плов	250	20,25	19,75	72,25	493,00	0,04	1,10	0,02		22,00	239,50	21,28	1,35				
5	Сыр	15	7,35	14,35	46,05	54,00	0,02	0,42	0,26		156,00	81,60	8,40	0,13				
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00					10,00			0,20				
пром.	Батон	50	3,95	0,50	25,34	113,38	0,04			0,38	2,24	6,40	1,60	0,08				
			31,75	34,60	158,74	718,38	0,10	1,52	0,28	0,38	190,24	327,50	31,28	1,76				
4 - ый день ОБЕД																		
ТТк	Овощная добавка	50	3,00	5,00	58,00	90,00					32,00		18,00	0,45				
171	Суп пюре из картофеля с гречками	250/20	6,40	6,50	36,80	238,00		1,25	0,66		9,50	112,00	7,50	0,45				
451	Биточки в соусе	100/30	15,90	14,40	16,00	261,30	9,00		0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40				
516	Макаронные изделия отварные	180	7,62	13,48	27,00	338,40	0,16			0,70	20,00	58,50	30,40	1,45				
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	20,00	94,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48				
700	Напиток ягодный	200	0,20		15,10	60,00	0,05				1,00		1,00					
пром.	Хлеб ржан.	20	2,34	0,21	13,95	63,60												
			39,46	39,38	172,90	1081,70	9,27	1,25	0,69	1,18	83,63	234,60	76,29	4,23				

5 - ый день ЗАВТРАК																		
№ п/п	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	Масло сливочное	10	2,10	4,10	10,80	89,00					32,00		18,00	2,40				
499	Котлета из мяса птицы с соусом	100/50	13,14	15,02	12,80	299,00	0,04	1,37	0,16		64,57	111,75	21,14	0,81				
510	Каша гречневая	180	6,12	10,98	16,00	293,40	0,14			0,70	16,00	46,00	28,00	1,20				
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,20	0,00	16,00	75,20	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48				
пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,12	4,65	21,20	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	32,60	58,00	0,05				1,00		1,00					
			25,54	30,22	92,85	835,80	0,55	6,44	0,33	0,80	123,29	193,35	79,71	6,42				

5 - ый день ОБЕД																		
№ п/п	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				
ТТк	Овощная добавка	50	2,10	4,10	10,80	89,00												
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	5,35	5,94	16,65	291,00	0,12	16,75	0,94		32,50	112,50	33,00	1,15				
43	Суфле "Рыбка"	100	5,25	9,27	9,47	220,50	0,11		0,03		42,00	30,22	45,00	1,15				
512	Сложный гарнир	180	3,60	7,38	24,26	202,00	0,26	8,90		0,70	72,00	150,50	50,40	1,95				
пром.	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	20,00	94,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48				
638	Компот из сухофруктов	200	1,20		32,60	131,00	0,05				1,00		1,00	1,53				
			21,50	26,69	113,78	1027,50	0,60	25,65	0,97	0,70	155,30	318,12	139,90	6,26				