

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 6 до 11 лет
Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал
обед 705-822 Ккал

№ реп	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	200/10	2,00	8,00	31,60	218,00				26,70	116,70	31,70	2,67	
пром	Сыр твердый	20	7,15	29,73	16,80	96,00	6,60			6,60		1,80	0,10	
5	Масло сливочное	10	2,59	4,09		54,00	0,02	0,26		156,00	81,60	8,40	0,17	
пром	Батон	50	3,95	0,50	25,34	134,00	0,02		0,23	1,34	3,84	0,96	0,05	
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	16,80	47,00	0,04	0,06		32,00	22,00	18,00	1,20	
		18,05	43,92	90,54	549,00	0,08	0,32	0,23		222,64	224,14	60,86	4,19	
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	40	3,00	5,00	58,00	90,00				32,00		18,00	1,20	
139	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,20	0,66		38,00	112,00	30,00	1,80	
461	Тефтели в соусе	90/30	12,92	17,26	15,52	274,30	0,13			28,80	208,00	41,60	1,90	
553	Рис припущенный	150	6,60	10,58	94,80	310,50	9,03	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06			7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,56	0,24	9,30	42,40	0,26	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
638	Компот из кураги	200	1,20		32,60	131,00	0,06	0,50	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10	
		33,24	37,83	243,06	1052,30	9,74	0,86	1,16		168,52	455,40	139,07	10,11	
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	180	18,45	14,25	29,70	321,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
96	Масло сливочное	10	7,35	4,09		54,00	0,02	0,42	0,26		156,00	81,60	8,40	0,13
пром	Батон	40	3,95	0,50	25,34	113,38	0,02		0,23	1,34	3,84	0,96	0,05	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00		7,00	0,02		34,00	12,00	10,00	
		29,95	18,84	70,14	546,38	0,38	73,22	0,46	0,78	387,84	272,14	57,56	0,95	
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	200/10	2,08	4,24	11,44	215,30	0,03	12,40	0,56	36,70	54,40	12,30		
451	Шницель, соус красный основной	90/30	14,31	12,96	14,40	234,90	0,08	1,23	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	10,25	35,25	226,50	0,05			11,00	35,00	19,00	1,00	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,20		16,00	75,20	0,06			7,80	24,90	10,50	0,48	
700	Напиток витаминный	200	0,20		15,10	58,00	0,26	5,07	0,17	1,92	10,70	1,07	1,53	
		28,04	32,45	150,19	899,90	0,48	18,70	0,75	0,12	101,42	201,00	68,87	5,47	

№ 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					
3 - ий день ЗАВТРАК																			
437	Гуляш из мяса птицы	90	13,00	6,00	4,00	119,00				0,99				16,20					
510	Каша гречневая, с овощной добавкой	150/30	5,00	10,00	35,00	221,00	35,00							56,00	239,00			64,00	5,40
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00		20,00	94,00	0,06							7,80	24,90			10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05							1,00				1,00	0,20
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,24	4,65	21,20	0,26		5,07	0,17	0,10		1,92	10,70			1,07	1,53	
			22,98	16,24	78,75	513,20	35,37		6,06	0,17	0,10		82,92	274,60			92,77	7,61	
3 - ий день ОБЕД																			
140/1	Суп лапша	200	2,32	2,00	16,80	96,00	0,08		8,00	0,74			58,61	95,50			34,20		1,40
478	Запеканка картофельная с мясом, с соусом	180	20,00	19,60	33,00	396,00			12,00				192,00				36,00		0,40
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,27	0,00	94,00	0,06						7,80	24,90			10,50		0,48
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	32,60	21,20	0,05						1,00				1,00		0,20
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,00	4,65														
			27,52	21,87	82,40	21,20	0,19		20,00	0,74	0,00		259,41	120,40			81,70		2,48
4 - ый день ЗАВТРАК																			
451	Котлета мясная	90	14,31	12,96	14,40	234,90	9,00			0,03	0,48		12,00	39,20			8,00		1,26
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	4,15	130,10	244,50	0,12				0,58		13,33	38,33			23,33		1,00
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00							10,00						0,02
5	Сыр твердый	15	7,35	14,35	46,05	309,50	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													
			33,07	33,56	243,41	1036,28	9,14		0,42	0,29	1,06		191,33	159,13			39,73		2,41
4 - ый день ОБЕД																			
132	Рассольник Домашний со сметаной	200/5	1,68	3,60	10,16	150,30	0,08		9,20	0,64			34,00	90,00			24,00		1,00
443	Плов с овощной добавкой	200/30	21,60	11,80	37,80	315,00	0,02		0,88	0,02			14,40	224,00			14,40		0,88
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	16,50	75,90	0,06						5,20	16,60			7,00		0,32
пром	Хлеб ржаной	20	1,56	0,24	9,30	42,40													
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,50	58,00	0,05						1,00				1,00		0,20
			28,04	15,64	90,26	641,60	0,21		10,08	0,66	0,00		54,60	330,60			46,40		2,40

№ рецеп	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	90	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	150	5,00	10,00	35,00	221,00	35,00				56,00	239,00	64,00	5,40		
96	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,07	7,09	0,01		0,08		2,20	1,90	0,30	0,14		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53		
пром	хлеб ржаной	20	1,56	0,24	9,30	42,40										
			27,56	53,89	76,71	632,49	44,12	0,60	0,11	0,48	90,00	305,00	94,80	9,15		
5 - ый день ОБЕД																
ТТК	Овощная добавка	30	3,00	5,00	58,00	90,00					32,00		18,00	1,20		
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,60	3,44	8,00	215,30	0,03	12,40	0,56		36,70	54,40	12,30	0,46		
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	90	11,60	10,62	8,09	175,00	2,08	0,17			1,70	1,00	1,90			
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,20	163,50	9,03				23,00	51,00	15,00	0,60		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
638	Компот из сухофруктов	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53		
Пром	Хлеб ржаной	20	1,56	0,24	9,30	42,40										
			20,11	21,05	71,69	701,20	11,25	12,57	0,56	0,00	70,20	131,30	40,70	3,07		
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	15	4,02	4,09	0,00	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	100-160	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	107,00					10,00			0,02		
			15,57	14,19	100,28	576,38	0,32	5,49	0,43	0,48	196,86	215,40	42,77	4,43		
1 - ый день ОБЕД																
ТТК	Маринад овощной	50	3,00	5,00	58,00	90,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36		
143	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,32	2,00	16,80	96,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36		
451	Биточки мясные	90	14,31	12,96	14,40	234,00		0,02			12,00		8,00	1,00		
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	10,25	35,25	220,50	0,05				11,00	35,00	19,00	0,12		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	15,00	70,50	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
Пром	Хлеб ржаной	20	1,56	0,24	9,30	42,40										
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20		32,60	131,00		7,00	0,02		34,00	12,00	10,00			
			30,64	30,45	181,35	884,40	0,95	9,02	1,52	1,34	80,00	150,30	59,50	2,32		

№ 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 стуженым молоком	180	18,45	14,25	29,70	321,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
96	Масло сливочное	10	4,02	4,09	0,00	54,00	0,01		0,08		2,20	1,90	0,30	0,14
пром	Батон	40	3,95	0,50	25,34	113,38	0,04			0,38	2,24	6,40	1,60	0,08
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53
			26,62	18,84	70,14	546,38	0,44	65,80	0,26	0,93	201,94	183,00	41,10	2,52

2 - ой день ОБЕД

ТТК	Овощная добавка	30	3,00	5,00	58,00	90,00					20,00		20,00	0,70
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	19,80	96,00	0,20	1,25	0,66		52,50	112,00	13,80	0,67
436/2	Жаркое по-домашнему	200	20,80	12,18	79,35	340,00					107,80		19,10	1,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	15,00	70,50	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
686	Напиток витаминный	200	0,20		15,10	60,00		7,00	0,02		34,00	12,00	10,00	
			30,10	19,30	191,90	677,70	0,52	15,24	0,85	0,10	224,02	159,60	74,47	4,55

3 - ий день ЗАВТРАК

ТТК31	Фрикасe из курицы	90	13,77	10,80	0,18	153,90		1,10		0,63	18,00	192,00	18,00	1,10
553	Рис припущенный с овощами	150/30	6,12	10,98	94,80	293,40	9,03				23,00	51,00	15,00	0,60
685	Чай с сахаром,	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,27	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48
			22,09	22,05	120,08	552,30	9,14	1,10	0,00	0,63	49,80	267,90	44,50	3,71

3 - ий день ОБЕД

110	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/10	1,90	6,16	16,80	105,40	0,07	5,63	0,44		51,64	86,00	26,30	13,60
462	Котлета "Ежик"	90	14,31	12,96	14,40	234,90	9,00		0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,05				11,00	35,00	19,00	1,00
Пром	Хлеб ржаной	20	2,34	0,21	13,95	63,60								
Пром	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	30	3,00	0,00	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	1,53
			25,90	26,08	114,65	768,90	9,23	5,63	0,47	0,48	83,44	185,10	64,80	17,87

№ 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		
4 - ый день ЗАВТРАК																
443	Плов	200	21,60	11,80	37,80	315,00	0,88				14,40	39,20	14,40	0,88		
5	Сыр твердый	10	4,00	0,00	18,00	84,00	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	0,05			1,00			1,00	1,53		
пром	Батон	50	3,95	0,50	25,34	113,38	0,04		0,38	2,24	6,40	1,60	1,60	0,08		
			29,75	12,30	96,24	570,38	0,11	1,30	0,26	173,64	127,20	25,40	2,62			
4 - ый день ОБЕД																
Пром	Овощная добавка	50	3,00	5,00	10,80	90,00				20,00			20,00	0,70		
171	Суп пюре из картофеля с гречками	200/20	5,60	5,28	32,52	216,40	0,11	16,70	0,50	148,50	139,20	39,50				
451	Биточки в соусе	90/30	14,31	12,96	14,40	234,90	9,00	0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26			
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	10,25	35,25	220,50	0,05			11,00	35,00	19,00	0,12			
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06			7,80	24,90	10,50	0,48			
700	Напиток витаминный	200	0,20		15,10	60,00	0,05			1,00		1,00	1,00	1,53		
			32,46	37,59	128,87	957,80	9,27	16,70	0,53	220,30	238,30	118,00	4,79			

5 - ый день ЗАВТРАК																
№ 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		
5	Масло сливочное	10	2,10	4,10	10,80	89,00				20,00			20,00	0,70		
499	Котлета из мяса птицы с соусом	90/30	16,29	15,12	8,01	173,70	0,03	0,88	0,13	27,00	89,40	25,20	1,98			
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	7,05	23,85	180,00	35,00			56,00	239,00	64,00	5,40			
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06			7,80	24,90	10,50	0,48			
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,12	4,65	21,20				1,00		1,00	1,53			
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00				1,00		1,00	1,00	0,20		
			25,87	26,39	72,41	568,90	35,09	0,88	0,13	112,80	353,30	121,70	10,29			

5 - ый день ОБЕД																
№ 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		
пром	Овощная добавка	30	2,10	4,10	10,80	89,00										
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	4,28	4,75	5,32	153,00	0,08	13,96	0,64	27,08	90,00	27,50	0,96			
43	Суфле "Рыбка"	90	5,25	9,27	9,47	220,50	0,10	0,48	0,03	32,40	27,20	46,80	2,14			
512	Гарнир сложный	150	5,25	10,25	35,25	220,50	9,13	5,40	0,03	54,00	121,70	34,90	1,55			
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	0,00	32,60	131,00				1,00		1,00	1,00	0,20		
			22,08	28,37	113,44	908,00	9,37	19,84	0,70	122,28	263,80	120,70	5,33			