

Согласовано

Директор МАОУ "Лицей № 9" АМО СО

Л.А. Яголина

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова



Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2025-2026 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

Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	Масса порция 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	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	Бийогурт	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
685	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
	Чай с сахаром	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
			12,09	15,70	68,30	473,50	0,06	13,60	0,02	0,00	75,10	153,60	54,00	3,25
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	200	4,96	4,48	17,84	134,00	0,20	5,00	0,66	0,00	38,00	112,00	30,00	1,80
461	Тефтели в соусе	90/30	8,92	11,26	5,32	133,20	0,13	0,00	0,00	0,00	28,80	208,00	41,60	1,90
553	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	196,90	9,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10
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	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			24,25	26,07	107,74	709,40	9,68	17,07	0,88	0,58	177,52	457,80	131,07	8,01
2 - ой день ЗАВТРАК														
476	Суфле из курицы с рисом с соусом	90/30	16,60	9,00	5,76	223,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
пром	Хлеб ржаной	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	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			22,31	15,49	58,04	473,30	9,43	72,80	0,20	0,55	261,30	262,60	73,70	1,85
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	200/10	2,08	4,24	8,44	72,30	0,03	12,40	0,56	0,00	36,70	54,40	12,30	0,00
451	Шницель	90	14,31	12,96	12,40	221,30	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
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	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			28,51	28,13	111,67	735,40	0,48	25,70	0,77	0,12	135,42	213,00	78,87	5,47

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	Ca	P	Mg	Fe
3 - ий день ЗАВТРАК														
437	Гуляш из мяса птицы	90	10,00	6,00	4,00	119,00	0,00	0,99	0,00	0,00	16,20	0,00	16,20	0,00
510	Каша гречневая с овощной добавкой	180	5,00	10,00	35,00	221,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40
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
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	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			19,56	16,51	78,40	512,90	35,32	13,06	0,19	0,10	115,92	286,60	101,77	7,41
3 - ий день ОБЕД														
140/1	Суп лапша	200	2,32	2,90	14,80	136,00	0,08	8,00	0,74	0,00	58,61	95,50	34,20	1,40
478	Запеканка картофельная с мясом, с соусом	200/40	25,00	23,80	22,80	413,00	0,00	12,00	0,00	0,00	192,00	0,00	36,00	0,40
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	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	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			34,88	31,91	112,70	821,90	0,40	25,07	0,91	0,10	260,33	131,10	81,77	3,81
4 - ый день ЗАВТРАК														
311	Каша молочная с маслом	200/10	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 шт./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
ТГК	Чай Детский	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
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
			12,85	19,73	101,88	507,60	0,34	12,49	0,45	0,10	226,42	245,90	61,67	4,81
4 - ый день ОБЕД														
171	Суп пюре из картофеля с гренками	200/20	4,60	5,28	22,52	216,40	0,11	16,70	0,50	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00
443	Плов с овощной добавкой	230	15,10	17,80	48,70	405,00	0,02	0,88	0,02	0,00	14,40	224,00	14,40	0,88
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 плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			23,57	24,05	110,00	776,70	0,76	27,72	0,86	0,20	175,54	409,50	67,54	4,62

Код	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	Ca	P	Mg	Fe		
5 - ый день ЗАВТРАК																
490	Курица тушенная с морковью	90	10,40	8,90	0,90	123,80	9,00	0,60	0,03	0,48		23,00	39,20	19,00	1,60	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00		11,00	35,00	19,00	1,00	
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	16,60	0,67	1,02	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	1,54	0,00	9,60	35,27	0,04	0,00	0,00	0,00		5,20	16,00	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	
		20,33	16,55	76,15	484,97		9,16	1,02	0,29	0,48		196,20	188,40	57,57	4,27	
5 - ый день ОБЕД																
111	Борщ	200/10	3,02	5,24	19,90	232,40	0,03	12,40	0,56	0,00		36,70	54,40	12,30	0,46	
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	90/30	13,10	7,60	11,60	202,20	2,08	0,17	0,00	0,00		1,70	1,00	1,90	0,00	
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00		23,00	51,00	15,00	0,60	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	1,54	0,00	9,60	35,27	0,04	0,00	0,00	0,00		5,20	16,00	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	16,60	0,67	1,02	
			22,42	19,28	88,30	711,67	11,23	12,57	0,56	0,00		67,60	139,00	40,37	2,56	
2 - ая неделя																
1 - ый день ЗАВТРАК																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	210/10	4,95	12,30	31,70	251,00	0,00	0,00	0,00	0,00		26,70	116,70	31,70	2,67	
500	Сыр	20	1,58	2,01	0,00	27,00	0,02	0,00	0,00	0,23		1,34	3,84	0,96	0,05	
Пром	Ватон	60	3,95	0,90	25,03	97,00	0,26	5,07	0,17	0,10		1,92	10,70	1,07	1,53	
ТТК	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	
			13,43	18,02	68,83	497,00	0,28	5,07	0,17	0,33		39,96	131,24	33,73	4,27	
1 - ый день ОБЕД																
ТТК	Маринад овощной	60	0,80	5,30	5,90	75,00	0,42	1,00	0,75	0,67		7,60	39,20	6,00	0,36	
143	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,92	5,04	10,30	94,20	0,42	1,00	0,75	0,67		7,60	39,20	6,00	0,36	
451	Виточки	90	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	0,00		12,00	0,00	8,00	1,00	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00		11,00	35,00	19,00	1,00	
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	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	
			24,57	27,87	106,83	761,80	1,21	14,09	1,69	1,44		81,92	161,00	60,57	4,73	

	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
366	Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом	150/50	11,00	9,30	13,40	253,10	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Кондитерское изделие	50	4,03	6,90	31,40	101,30	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
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	1,53
			18,90	16,73	83,58	509,70	0,73	71,29	0,61	0,65	363,22	291,90	59,17	4,48

2 - ой день ОБЕД

ТТК	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
140	200	2,52	4,16	17,12	132,00	0,20	1,25	0,66	0,00	52,50	112,00	13,80	0,67
436/2	200	14,10	15,30	47,40	340,00	0,00	1,92	0,00	0,00	107,80	0,00	19,10	1,17
Пром	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	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	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
		23,49	24,99	114,10	717,30	0,52	15,24	0,85	0,10	236,02	159,60	72,47	5,05

3 - ий день ЗАВТРАК

ТТК31	90	10,77	10,80	7,18	183,90	0,00	1,10	0,00	0,63	18,00	192,00	18,00	1,10
516	180	5,25	5,40	41,25	196,50	9,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10
685	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
Пром	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
		18,53	16,49	77,91	491,30	9,14	1,10	0,03	1,11	61,80	307,10	49,40	4,21

3 - ий день ОБЕД

110	200/5	3,10	5,80	16,70	145,40	0,07	5,63	0,44	0,00	51,64	86,00	26,30	13,60
462	90/30	14,31	12,96	18,40	247,00	9,00	0,00	0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26
520	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
Пром	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	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
		23,12	25,25	87,38	642,70	18,21	5,63	0,47	0,48	95,44	201,10	60,80	17,47

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	200/10	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	Фрукты	150	1,53	0,00	11,18	84,00	0,00	6,60	0,00	0,00	6,60	0,00	1,80	0,10		
685	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	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		
			13,76	21,48	93,20	507,80	0,05	6,60	0,00	0,00	34,30	116,70	34,50	4,30		
4 - ый день ОБЕД																
171	Суп пюре из картофеля с гренками	200/15	4,60	5,28	22,52	216,40	0,11	16,70	0,50	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00		
451	Биточки в соусе	90/30	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	8,00	1,00		
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00		
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 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		
			24,09	22,57	105,55	746,70	0,22	23,72	0,52	0,00	233,30	211,10	107,00	3,18		

5 - ый день ЗАВТРАК																
499	90	10,29	6,10	8,01	173,70		0,03	0,88	0,13	0,00		27,00	89,40	25,20		1,98
510	180	5,54	10,80	26,70	253,30		35,00	0,00	0,00	0,00		56,00	239,00	64,00		5,40
Пром	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	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	200	0,20	0,00	15,10	58,00		0,00	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	1,00		0,20
		19,70	17,43	73,49	582,30		35,35	5,95	0,30	0,10		93,72	364,00	101,77		9,59

5 - ый день ОБЕД																
130	200/10	4,78	4,75	5,32	181,00		0,07	8,42	104,20	0,00		27,60	50,40	20,20		0,76
43	90/10	12,41	16,29	8,70	230,58		0,10	0,48	0,03	0,00		32,40	27,20	46,80		2,14
512	150	3,50	4,80	35,00	196,90		9,13	5,40	0,03	0,48		54,00	121,70	34,90		1,55
685	200	0,20	0,00	15,10	58,00		0,00	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	1,00		0,20
пром	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
		23,89	26,11	79,12	736,98		9,36	14,30	104,26	0,48		122,80	224,20	113,40		5,13