

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"  
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Примерное 2-х недельное меню с 09.01.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет на II полугод. 2024-2025 уч год (дотация 271 руб.59 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
					ды, г	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
2/2004	Бутерброд с джемом	35	3,97	3,84	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
тк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,79</b>	<b>15,51</b>	<b>81,86</b>	<b>564,66</b>
<b><u>Обед</u></b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
тк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25</b>	<b>27,43</b>	<b>103</b>	<b>766,37</b>
<b>Итого</b>			<b>44,53</b>	<b>42,94</b>	<b>185,02</b>	<b>1331,04</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,78</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>556,43</b>
<b><u>Обед</u></b>						
тк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
тк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,90</b>	<b>28,54</b>	<b>117,91</b>	<b>765,25</b>
<b>Итого</b>			<b>46,68</b>	<b>48,21</b>	<b>191,06</b>	<b>1321,68</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
тк 245	Овощная подгарнировка	35	0,21	0,04	0,75	5,08
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Кондитерское изделие	35	1,50	0,00	4,00	24,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,42</b>	<b>15,50</b>	<b>68,33</b>	<b>453,44</b>
<b><u>Обед</u></b>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	200	3,10	6,60	19,24	124,38
тк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00

- *	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>23</b>	<b>27,60</b>	<b>113,26</b>	<b>757,18</b>
	<b>Итого</b>		<b>39,84</b>	<b>43,10</b>	<b>181,59</b>	<b>1210,62</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,36</b>	<b>17,84</b>	<b>75,20</b>	<b>559</b>
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
ттк 510	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,49</b>	<b>27,84</b>	<b>115,03</b>	<b>813,51</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,85</b>	<b>45,68</b>	<b>190,23</b>	<b>1372,47</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
6/8	Рагу из мяса с овощами	160	11,20	14,17	23,36	258,00
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,70</b>	<b>15,26</b>	<b>70,77</b>	<b>479,49</b>
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	200	6,07	7,16	15,44	130,62
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,58</b>	<b>26,04</b>	<b>110,14</b>	<b>768,84</b>
	<b>Итого</b>		<b>43,28</b>	<b>41,30</b>	<b>181</b>	<b>1248,33</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,81</b>	<b>15,29</b>	<b>74,20</b>	<b>489,09</b>
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35

-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,02</b>	<b>24,37</b>	<b>120,20</b>	<b>771,04</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,83</b>	<b>40</b>	<b>194,40</b>	<b>1260,13</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
гтк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	200	13,25	15,71	41,66	352,79
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,13</b>	<b>17,91</b>	<b>71,19</b>	<b>488,28</b>
	<b>Обед</b>					
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,50</b>	<b>23,98</b>	<b>118,01</b>	<b>712,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,63</b>	<b>41,89</b>	<b>189,20</b>	<b>1200,71</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
гтк 413	Котлета из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,48</b>	<b>15,62</b>	<b>75,99</b>	<b>492,20</b>
	<b>Обед</b>					
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/199	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
гтк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
гтк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>22,02</b>	<b>23,38</b>	<b>113,59</b>	<b>763,26</b>
	<b>Итого</b>		<b>38,50</b>	<b>39,00</b>	<b>189,58</b>	<b>1255,46</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,31</b>	<b>17,42</b>	<b>70,74</b>	<b>494,34</b>
	<b>Обед</b>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
гтк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
гтк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
гтк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>32,83</b>	<b>33,44</b>	<b>122,50</b>	<b>767,58</b>
	<b>Итого</b>		<b>49,14</b>	<b>50,86</b>	<b>193,24</b>	<b>1261,93</b>

<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
гкк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,59</b>	<b>20,65</b>	<b>67,74</b>	<b>532,51</b>
<b><u>Обед</u></b>						
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
гкк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,87</b>	<b>23,58</b>	<b>113,79</b>	<b>775,82</b>
<b>Итого</b>			<b>43,46</b>	<b>44,23</b>	<b>181,53</b>	<b>1308,33</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>433,74</b>	<b>436,87</b>	<b>1876,76</b>	<b>12770,70</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>43,37</b>	<b>43,69</b>	<b>187,68</b>	<b>1277,07</b>