

тверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
И.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 09.01.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полугод. 2024-2025 уч год (дотация 321 руб.40 коп)

старше на II полуг. 2024-2025 уч год (догация 321 р)						
№-мер ед.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<u>Неделя 1 день 1</u>						
<u>Завтрак</u>						
		30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	250/5	7,37	8,31	33,68	233,11
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	200	3,14	3,21	14,39	96,37
гтк 264	Кофейный напиток с молоком	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Фрукт		18,61	20,23	87,38	594,08
Итого за 'Завтрак'						
<u>Обед</u>						
		30	0,23	0,25	0,98	6,46
245/1	Овощная поджарнировка (овощи "пикантные")	250/20	7,25	5,75	40,3	254,76
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гречками	100	9,06	13,09	12,9	259,72
25/8	Биточки из мяса с отрубями	180	7,31	7,2	7,44	90,31
гтк 523	Булгур отварной	200	0,72	0,03	23,24	88,19
гтк 289	Компот из кураги и изюма	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Батон с отрубями	40	3,17	0,57	20,01	92,82
-	Хлеб ржаной		30,44	27,79	121,01	872,55
Итого за 'Обед'			49,05	48,02	208,39	1466,63
Итого						
<u>Неделя 1 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
		30	0,32	0,27	1,44	9,25
245/1	Овощная поджарнировка (овощи "пикантные")	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
гтк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	180	6,36	5,57	40,93	220,73
469/1994	Макаронные изделия отварные	200	0,24	0,1	14,6	55,74
705/2004	Напиток из шиповника	30	2,7	0,9	16,14	80,295
	Батон с отрубями	25	1,65	0,3	10,43	48,345
-	Хлеб ржаной		22,51	19,32	95,16	613,481
Итого за 'Завтрак'						
<u>Обед</u>						
		30	0,23	0,25	0,98	6,46
245/1	Овощная поджарнировка (овощи "пикантные")	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	120	14,46	15,47	14,69	260,80
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	180	3,73	4,4	26,49	159,10
472/1994	Картофельное пюре	200	0,16	0,04	12,2	47,69
гтк 263	Компот из ягод	50	4,5	1,5	26,9	133,83
	Батон с отрубями	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной		29,90	27,61	115,20	816,62
Итого за 'Обед'			52,41	46,93	210,36	1430,106
Итого						
<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
		40	0,31	0,33	1,3	8,61
245/1	Овощная поджарнировка (овощи "пикантные")	250	16,65	18,84	47,91	449,18
492/2004	Плов из мяса кур					

28/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак'	21	19,75	85,63	620,78	
	<u>Обед</u>					
29/1994	Рассольник с крупой и сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
76/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	28,45	27,73	118,69	817,83	
	Итого	49,45	47,48	204,32	1438,609	
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тк 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ. мол.	150/20	15,41	17,37	29,01	321,08
548/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
	Итого за 'Завтрак'	19,93	18,4	79,62	544,00	
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	46,36	234,59
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
	Итого за 'Обед'	28,70	30,97	133,14	818,47	
	Итого	48,63	49,37	212,76	1362,475	
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,07	22,97	30,89	358,17
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	20,18	23,89	76,83	560,17	
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	127,39
тк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'	27,51	27,82	127,92	893,56	
	Итого	47,69	51,71	204,75	1453,727	

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	7,46	12,23	17,33	211,70
67/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	250/5	8,61	6,7	42,94	256,41
к 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,24	19,65	92,13	603,79
	Обед					
45/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
88/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
к 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,50
67/1994	Рис припущенный с томатом	180	6,54	7,32	45,19	247,65
к 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,68	29,43	121,67	862,27
	Итого		45,92	49,08	213,8	1466,063
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
01/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
63/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	4,06	41,36	207,09
28/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		18,23	18,52	85,95	544,05
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
10/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
к 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,94	28,71	125,74	858,67
	Итого		46,17	47,23	211,69	1402,714
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
гтк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,57	40,93	220,73
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		20,00	18,90	85,19	564,27
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56

к 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Обед'		29,16	27,54	130,64	838,29
	Итого		49,16	46,44	215,83	1402,56
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
4/1994	Омлет натуральный	200	15,52	20,97	16,16	329,56
	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
к 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Итого за 'Завтрак'		23,07	23,34	76,69	610,65
	Обед					
7/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
к 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
6/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
к 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	74,68
	Итого за 'Обед'		27,81	27,88	119,65	818,04
	Итого		50,88	51,22	196,34	1428,697
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
к 455	Колобки рыбные тушеные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
72/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
28/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'		19,95	17,19	72,8	512,55
	Обед					
36/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
01/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
к 393	Капуста тушеная с куркумой	180	3,78	6,67	36,67	234,14
к 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		31,94	30,48	132,33	901,46
	Итого		51,89	47,67	205,13	1414,007
	Итого за (10 дней)		491,25	485,15	2083,37	14265,58
	Итого за (1 день)		49,13	48,52	208,34	1426,56