

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 12.00.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полугод. 2025-2026 уч год (дотация 442 руб 34 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным	250/5	7,37	8,31	33,68	233,11
ттк 533	Топинг малиновый	30	0,03	0,04	5,45	21,44
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
	Итого за 'Завтрак'		17,84	20,81	93,81	620,59
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
ттк 523	Булгур отварной	180	5,31	6,2	20,44	90,31
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	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
-	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		29,16	31,23	126,98	840,78
	Итого		47,00	52,04	220,79	1461,37
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	180	6,36	5,57	40,93	220,73
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,295
-	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		20,94	19,15	94,89	604,5694
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	12,63	9,74	201,50
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		26,24	27,18	114,44	816,45
	Итого		47,18	46,33	209,33	1421,017

	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/2004	Плов из филе кури	250	16,65	18,84	47,91	449,18
28/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/20	3,55	3,42	6,54	107,66
	Итого за 'Завтрак'		22,26	22,48	78,36	661,81
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 541	Напиток 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
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47
	Итого за 'Обед'		29,30	28,57	130,10	840,62
	Итого		51,56	51,05	208,46	1502,436
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,33	18,02	80,38	489,93
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	6,25	36,79	199,92
тгк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		27,44	27,68	129,49	856,33
	Итого		46,77	45,7	209,87	1346,256
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
тгк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тгк 536	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		20,26	18,73	94,69	613,16
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
тгк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99

	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,19	4,84	32,64	174,58
	Напиток из яблок	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
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		29,73	29,73	133,33	897,79
	Итого		49,99	48,46	228,02	1510,952
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/20	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	250/5	8,61	6,7	42,94	256,41
тгк 533	Топинг клубничный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,1	7,03	33,58
	Вафли с начинкой	25	1,25	1,24	13,01	102,10
	Итого за 'Завтрак'		18	20,33	93,59	663,89
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	10,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	180	6,54	7,32	32,19	247,65
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		28,87	26,75	124,28	891,58
	Итого		47,33	47,08	217,87	1555,463
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	3,33	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	23,2	120,26
тгк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		21,08	19,36	87,1	601,90
	Обед					
245/1	Огурец "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
тгк 549	Мясо томленное в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34
тгк 541	Напиток 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		27,63	26	132,81	842,45
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97

4	Паста "Ригате"	180	6,36	5,57	40,93	220,73
94	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'		20,23	19,15	86,17	570,74
	Обед					
245/1	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	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
тк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	88,28
	Итого		21,95	24,61	97,30	659,02
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	200	15,52	20,97	16,16	329,56
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
	Итого за 'Завтрак'		22,67	24,28	89,27	664,41
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
тк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
276/1994	Паста "Триколлин" с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
тк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		30,61	29,48	130,41	865,57
	Итого		53,28	53,76	219,68	1529,977
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле - фиш с маслом сливочным	100/5	11,33	17,33	16,86	232,03
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		19,44	23,90	77,58	557,95
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
тк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	180	3,71	5,07	19,44	174,31
тк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		29,78	26,53	115,7	830,72
	Итого		49,22	50,43	193,28	1388,67
	Итого за (10 дней)		441,91	444,97	1937,41	13217,61