

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая



Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полугод. 2025-2026 уч год (дотация 442 руб 34 коп)

| Но-мер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюды) | 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 ягодный | 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 | 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 | | | | | | |
| 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 | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 20,94 | 19,15 | 94,89 | 604,5694 |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 3,72 | 3,46 | 18,13 | 120,28 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,18 | 27,38 | 116,64 | 817,62 |
| Итого | | | 48,12 | 46,53 | 211,53 | 1422,187 |

| Неделя 1 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|---------------------------|--|---------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 492/2004 | Плов из филе кури | 250 | 16,65 | 18,84 | 47,91 | 449,18 |
| 628/1994 | 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 с маслом сливочным | 100/5 | 10,54 | 14,63 | 11,06 | 220,62 |
| 276/1994 | Паста "Ригате" с сыром | 180 | 8,01 | 5,61 | 35,11 | 223,05 |
| тгк 550 | Напиток плодово-ягодный | 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 | Фрикасе из курицы | 100 | 13,82 | 7,87 | 4,92 | 218,81 |
| тгк 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная | 150/30 | 4,59 | 6,07 | 46,61 | 219,85 |
| 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 | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,86 | 25,90 | 135,21 | 843,03 |
| Итого | | | 47,19 | 43,92 | 215,59 | 1332,956 |
| 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 | Зраза мясная по - Уральски | 100 | 10,60 | 12,00 | 11,40 | 237,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре/капуста цветная отварная | 150/50 | 4,15 | 4,9 | 29,43 | 176,79 |
| 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 | 613,17 |
| 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 |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,19 | 4,84 | 32,64 | 174,58 |
| тгк 555 | Напиток из яблок | 200 | 0 | 0 | 18,95 | 70,71 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,75 | 1,25 | 12,50 | 66,91 |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 |
| - | Выпечка | 50 | 1,72 | 2,46 | 11,13 | 88,28 |
| | Итого за 'Обед' | | 26,98 | 28,48 | 118,93 | 830,88 |
| | Итого | | 47,24 | 47,21 | 213,62 | 1444,046 |
| | | | | | | |
| | 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 ягодный | 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 |
| | Кондитерское изделие | 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 |
| | Батончик мюсли с фруктовой начинкой | 25 | 1,25 | 1,24 | 23,01 | 71,47 |
| | Итого за 'Обед' | | 29,72 | 27,59 | 135,69 | 914,37 |
| | Итого | | 48,18 | 47,92 | 229,28 | 1578,253 |
| | | | | | | |
| | Неделя 2 день 2 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 469/2004 | Фрикадельки мясные в молочном соусе | 100/30 | 9,60 | 12,00 | 12,40 | 237,00 |
| тгк 523 | Булгур отварной/кукуруза отварная | 150/30 | 6,77 | 5,83 | 27,3 | 153,49 |
| 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 | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 21,08 | 19,36 | 87,1 | 601,90 |
| | Обед | | | | | |
| 110/1994 | Борщ с картофелем с мясом со сметаной | 250/5/5 | 2,18 | 5,47 | 17,26 | 131,40 |
| тгк 549 | Мясо томленое 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 |
| тгк 562/1 | Блины классические | 50 | 2,02 | 2,4 | 3,44 | 99,65 |
| | Итого | | 29,27 | 28 | 134,62 | 931,34 |
| | | | | | | |
| | 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 |
| 469/1994 | Паста "Ригате" | 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' | | 20,23 | 19,15 | 86,17 | 570,74 |

| | | <u>Обед</u> | | | | |
|-----------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 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 куркумой | 250 | 18,5 | 12,64 | 45,89 | 331,56 |
| тгк 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 |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | 200/5 | 15,52 | 20,97 | 16,16 | 329,56 |
| - | Йогурт | 125 | 4,13 | 1,88 | 28,55 | 138,12 |
| тгк 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 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/20 | 4,92 | 6,15 | 24,65 | 161,51 |
| тгк 529 | Чахохбили из мяса кур | 100 | 11,64 | 14,42 | 7,44 | 192,80 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,36 | 3,58 | 36,13 | 220,73 |
| тгк 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 | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед' | | 30,96 | 27,45 | 131,43 | 863,24 |
| | Итого | | 53,63 | 51,73 | 220,7 | 1527,652 |
| | Неделя 2 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с маслом | 15/15 | 2,33 | 1,58 | 9,83 | 76,36 |
| 43/2003 | Суфле - фиш | 100 | 11,29 | 13,70 | 16,79 | 198,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая | 150/50 | 4,15 | 4,9 | 29,43 | 176,79 |
| 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' | | 19,50 | 20,37 | 77,61 | 544,92 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 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 |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики" | 100 | 14,48 | 13,27 | 12,12 | 188,03 |
| тгк 462/1 | Булгур отварной с овощной смесью | 180 | 3,71 | 5,07 | 19,44 | 174,31 |
| тгк 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 | | 49,28 | 46,9 | 193,31 | 1375,644 |
| | Итого за (10 дней) | | 443,42 | 439,63 | 1945,20 | 13234,91 |
| | Итого за (1 день) | | 44,34 | 43,96 | 194,52 | 1323,49 |