

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И. Зубрицкая

Согласовано:

Примерное 2-х недельное меню с 09.01.2025 "завтрак + обед" для детей **ОВЗ 7-11 лет** на II полуг. 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>Завтрак</b>						
2/2004	Бутерброд с джемом					
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	35	3,97	3,84	7,38	113,76
гтк/264	Кофейный напиток с молоком	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
	Батон с отрубями	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Фрукт	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,60</b>	<b>48,68</b>
<b>Обед</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
гтк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
гтк 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>1331,04</b>
	<b>Итого</b>	<b>44,53</b>	<b>42,94</b>	<b>185,02</b>		
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
1/2004	Бутерброд с сыром					
50/2003	Котлета мясная Детская	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
469/1994	Макаронные изделия отварные	100	10,60	12,00	10,40	237,00
705/2004	Напиток из шиповника	150	5,30	5,47	33,22	183,94
	Батон с отрубями	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>25</b>	<b>2,00</b>	<b>0,87</b>	<b>11,75</b>	<b>65,63</b>
<b>Обед</b>						
гтк 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
гтк 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>1321,68</b>
	<b>Итого</b>	<b>46,68</b>	<b>48,21</b>	<b>191,06</b>		
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
гтк 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>Обед</b>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
гтк 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
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	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>					
	<b>Завтрак</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
257/94	Каша пшенная 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>
	<b>Обед</b>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
тгк 419	Фрикадельки из мяса птицы тушенные в соусе	60/50	11,56	13,67	7,74	177,70
тгк 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>25,30</b>	<b>35,12</b>	<b>115,03</b>	<b>813,51</b>
	<b>Итого</b>		<b>40,66</b>	<b>52,96</b>	<b>190,23</b>	<b>1372,47</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>					
	<b>Завтрак</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	15,89	32,99	348,57
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,01	33,58
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,91</b>	<b>19,13</b>	<b>68,59</b>	<b>582,55</b>
	<b>Обед</b>					
тгк 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
тгк 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>45,49</b>	<b>45,17</b>	<b>179</b>	<b>1351,39</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>					
	<b>Завтрак</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
тгк 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>
	<b>Обед</b>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
тгк 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
тгк 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					
-	Фрукт	25	1,65	0,30	8,35	48,35
		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>					
	<b>Завтрак</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка					
401/1994	Гуляш из мяса	35	0,21	0,04	0,75	5,08
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	100	10,89	11,57	17,74	231,17
705/2004	Напиток из шиповника	150	6,57	7,64	28,75	173,41
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,00	0,00	13,10	56,00
		25	1,65	0,15	11,68	55,97
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,32</b>	<b>19,40</b>	<b>72,02</b>	<b>521,63</b>
	<b>Обед</b>					
тгк 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
тгк 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>44,82</b>	<b>43,38</b>	<b>190,03</b>	<b>1234,06</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>					
	<b>Завтрак</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 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>					
тгк 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
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
тгк 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>					
	<b>Завтрак</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
тгк 413	Биточек куриный с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	176,53
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
тгк 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>27,59</b>	<b>36,98</b>	<b>122,19</b>	<b>766,41</b>

		Итого	43,90	54,40	192,93	1260,76
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<b>Неделя 2 день 5</b>				
		<b>Завтрак</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
тгк 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>Обед</b>				
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тгк 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>Итого</b>				
		<b>Итого за 10 дней</b>				
		<b>Итого за один день</b>				