

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

С.Т.Мерина

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полуг. 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		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<i>Завтрак</i>						
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	200/5	5,24	6,84	17,74	162,97
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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,08</b>	<b>19,7</b>	<b>84,02</b>	<b>577,69</b>
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,16</b>	<b>31,23</b>	<b>126,98</b>	<b>840,78</b>
<b>Итого</b>			<b>45,24</b>	<b>50,93</b>	<b>211,00</b>	<b>1418,47</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<i>Завтрак</i>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,94</b>	<b>19,15</b>	<b>94,89</b>	<b>604,5694</b>
<i>Обед</i>						
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,18</b>	<b>27,38</b>	<b>116,64</b>	<b>817,62</b>
<b>Итого</b>			<b>48,12</b>	<b>46,53</b>	<b>211,53</b>	<b>1422,187</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<i>Завтрак</i>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ

		<u>Завтрак</u>								
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				
		<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,26</b>	<b>22,48</b>	<b>78,36</b>	<b>661,81</b>			
		<u>Обед</u>								
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				
		<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>29,30</b>	<b>28,57</b>	<b>130,10</b>	<b>840,62</b>			
		<b>Итого</b>		<b>51,56</b>	<b>51,05</b>	<b>208,46</b>	<b>1502,436</b>			
		<b>Неделя 1 день 4</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ				
		<u>Завтрак</u>								
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				
		<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,33</b>	<b>18,02</b>	<b>80,38</b>	<b>489,93</b>			
		<u>Обед</u>								
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				
		<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,86</b>	<b>25,90</b>	<b>135,21</b>	<b>843,03</b>			
		<b>Итого</b>		<b>47,19</b>	<b>43,92</b>	<b>215,59</b>	<b>1332,956</b>			
		<b>Неделя 1 день 5</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ				
		<u>Завтрак</u>								
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/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				
		<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,26</b>	<b>18,73</b>	<b>94,69</b>	<b>613,17</b>			
		<u>Обед</u>								
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				
	Сок в ассортименте	200	0,00	0	16,6	9,40				
	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,98</b>	<b>28,48</b>	<b>116,58</b>	<b>769,57</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,24</b>	<b>47,21</b>	<b>211,27</b>	<b>1382,735</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	7,52	6,59	21,01	193,13
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
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>16</b>	<b>16,36</b>	<b>79,76</b>	<b>583,72</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>29,72</b>	<b>27,59</b>	<b>135,69</b>	<b>914,37</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,05</b>	<b>43,95</b>	<b>215,45</b>	<b>1498,087</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>21,08</b>	<b>19,36</b>	<b>87,1</b>	<b>601,90</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>29,27</b>	<b>28</b>	<b>134,62</b>	<b>931,34</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,23</b>	<b>19,15</b>	<b>86,17</b>	<b>570,74</b>
	<b>Обед</b>					

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
	<b>Итого</b>		<b>21,95</b>	<b>24,61</b>	<b>97,30</b>	<b>659,02</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,67</b>	<b>24,28</b>	<b>89,27</b>	<b>664,41</b>
	<i>Обед</i>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,96</b>	<b>27,45</b>	<b>131,43</b>	<b>863,24</b>
	<b>Итого</b>		<b>53,63</b>	<b>51,73</b>	<b>220,7</b>	<b>1527,652</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,50</b>	<b>20,37</b>	<b>77,61</b>	<b>544,92</b>
	<i>Обед</i>					
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>29,78</b>	<b>26,53</b>	<b>115,7</b>	<b>830,72</b>
	<b>Итого</b>		<b>49,28</b>	<b>46,9</b>	<b>193,31</b>	<b>1375,644</b>
	<b>Итого за (10 дней)</b>		<b>439,53</b>	<b>434,55</b>	<b>1919,23</b>	<b>13050,53</b>
	<b>Итого за (1 день)</b>		<b>43,95</b>	<b>43,46</b>	<b>191,92</b>	<b>1305,05</b>