

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

А.Т. Черникова

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
(сахарный диабет) 2026-2027 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сл без сахара	200/5	5,12	6,68	22,42	169,71
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			16,88	19,38	75,94	574,43
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/10	5,25	5,75	32,05	208,46
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	150	6,09	4,23	6,2	75,26
ттк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
Итого за 'Обед'			26,49	27,16	100,82	758,55
Итого			43,37	46,54	176,76	1332,98
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,50	16,41	81,38	554,40
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,64	0,48	2,88	18,50
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
ттк 542	Напиток из ягод без сахара "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	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'			24,26	25,62	112,43	731,52
Итого			43,76	42,03	193,81	1285,92

Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
ттк 562	Блины классические с маслом сливочным	60/10	3,02	4,2	5,44	105,66
Итого за 'Завтрак'			19,06	19,59	72,37	587,00
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
ттк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
ттк 550	Напиток из плодово-ягодный без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Обед'			27,11	26,80	106,06	743,49
Итого			46,17	46,39	178,43	1330,50
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	6,13	66,06
297/1994	Запеканка из творога	150	12,52	9,23	30,86	272,81
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
Итого за 'Завтрак'			15,47	17,21	67,39	476,29
<u>Обед</u>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,96	3,67	9,43	75,66
ттк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	100/50	2,52	3,31	28,63	166,51
ттк 544	Напиток из кураги без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
Итого за 'Обед'			24,30	23,74	109,49	723,33
Итого			39,77	40,95	176,88	1199,62
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
ттк 547	Зраза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	100/50	4,15	4,9	29,43	176,79
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'			18,28	18,40	81,91	553,62
<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
ттк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	4,87	22,53	145,49
ттк 555	Напиток из яблок б/сахара	200	0	0	11,95	50,17
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		24,74	26,10	105,93	755,03
	Итого		43,02	44,50	187,84	1308,65
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл без сахара	200/10	7,21	6,93	30,99	193,54
тк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		16,61	16,56	80,12	539,89
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	12,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	150	3,63	3,18	35,26	166,80
тк 543	Напиток из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		24,31	24,29	112,19	733,92
	Итого		40,92	40,85	192,31	1273,80
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100	9,60	12,00	12,40	237,00
тк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	100/50	4,97	4,42	18,23	123,40
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	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 'Завтрак'		19,40	18,04	68,86	538,36
	Обед					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
тк 549	Мясо томленное в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	150	4,08	4,77	32,01	196,95
тк 541	Напиток из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,30	25,17	114,75	745,99
	Итого		45,70	43,21	183,61	1284,35
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
тк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		17,44	16,25	78,03	518,51

		<u>Обед</u>					
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	200	14,8	16,51	36,71	353,25	
тгк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02	
-	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35	
-	Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	
	Итого за 'Обед'		23,62	25,87	110,29	731,83	
	Итого		41,06	42,12	188,32	1250,34	
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл	150/5	11,64	14,84	10,62	247,17	
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12	
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97	
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10	
	Итого за 'Завтрак'		18,79	18,15	70,23	562,02	
	<u>Обед</u>						
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	Паста "Триколлин"	150	5,3	2,98	30,11	183,94	
тгк 542	Напиток из ягод без сахара "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	2,42	10,52	
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68	
	Итого за 'Обед'		27,10	25,25	104,87	735,76	
	Итого		45,89	43,40	175,10	1297,78	
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36	
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00	
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	100/50	3,11	3,67	22,07	154,66	
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97	
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68	
	Итого за 'Завтрак'		18,76	19,44	71,97	513,31	
	<u>Обед</u>						
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	4,59	6,86	31,94	237,13	
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03	
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26	
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71	
	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 'Обед'		27,79	24,86	103,71	756,65	
	Итого		46,55	44,30	175,68	1269,96	
	Итого за (10 дней)		436,21	434,29	1828,74	12833,90	
	Итого за (1 день)		43,62	43,43	182,87	1283,39	