

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полугод. 2025-2026 уч год ( дотация 321 руб.40 коп)

| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)     | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал        |
|----------------|---------------------------------------------|----------|--------------|--------------|------------------|-----------------|
|                |                                             |          | всего        | всего        |                  |                 |
|                | <b>Неделя 1 день 1</b>                      |          |              |              |                  |                 |
|                | <b>Завтрак</b>                              |          |              |              |                  |                 |
| 3/2004         | Хлеб с маслом и сыром                       | 30/10/15 | 6,05         | 8,01         | 17,28            | 167,57          |
| 35/2003        | Каша молочная "Дружба" с маслом сл          | 250/5    | 7,37         | 8,31         | 33,68            | 233,11          |
| тгк 264        | Кофейный напиток с молоком                  | 200      | 3,14         | 3,21         | 14,39            | 96,37           |
| -              | Хлеб ржаной                                 | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,345          |
| -              | Фрукт                                       | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68           |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |          | <b>18,61</b> | <b>20,23</b> | <b>87,38</b>     | <b>594,08</b>   |
|                | <b>Обед</b>                                 |          |              |              |                  |                 |
| 245/1          | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")   | 30       | 0,23         | 0,25         | 0,98             | 6,46            |
| 138/1994       | Суп картофельный с бобовыми с гренками      | 250/20   | 7,25         | 5,75         | 40,3             | 254,76          |
| 25/8           | Биточки из мяса с отрубями                  | 100      | 9,06         | 13,09        | 12,9             | 259,72          |
| тгк 523        | Булгур отварной                             | 180      | 7,31         | 7,2          | 7,44             | 90,31           |
| тгк 289        | Компот 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                                 | 40       | 3,17         | 0,57         | 20,01            | 92,82           |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                      |          | <b>30,44</b> | <b>27,79</b> | <b>121,01</b>    | <b>872,55</b>   |
|                | <b>Итого</b>                                |          | <b>49,05</b> | <b>48,02</b> | <b>208,39</b>    | <b>1466,63</b>  |
|                |                                             |          |              |              |                  |                 |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                      | выход    | Б            | Ж            | У                | ЭЦ              |
|                | <b>Завтрак</b>                              |          |              |              |                  |                 |
| 245/1          | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")   | 30       | 0,32         | 0,27         | 1,44             | 9,25            |
| тгк 410        | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе | 100/30   | 11,24        | 12,18        | 11,62            | 199,13          |
| 469/1994       | Макаронные изделия отварные                 | 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          |
| -              | Хлеб ржаной                                 | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,345          |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |          | <b>22,51</b> | <b>19,32</b> | <b>95,16</b>     | <b>613,481</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |          |              |              |                  |                 |
| 245/1          | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")   | 30       | 0,23         | 0,25         | 0,98             | 6,46            |
| 110/1994       | Борщ с картофелем со сметаной               | 250/5    | 4,18         | 5,47         | 17,26            | 131,40          |
| 320/1994       | Рыба, запеченная в молочном соусе           | 120      | 14,46        | 15,47        | 14,69            | 260,80          |
| 472/1994       | Картофельное пюре                           | 180      | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10          |
| тгк 263        | Компот из ягод                              | 200      | 0,16         | 0,04         | 12,2             | 47,69           |
|                | Батон с отрубями                            | 50       | 4,5          | 1,5          | 26,9             | 133,83          |
| -              | Хлеб ржаной                                 | 40       | 2,64         | 0,48         | 16,68            | 77,35           |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                      |          | <b>29,90</b> | <b>27,61</b> | <b>115,20</b>    | <b>816,62</b>   |
|                | <b>Итого</b>                                |          | <b>52,41</b> | <b>46,93</b> | <b>210,36</b>    | <b>1430,106</b> |
|                |                                             |          |              |              |                  |                 |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                      | выход    | Б            | Ж            | У                | ЭЦ              |
|                | <b>Завтрак</b>                              |          |              |              |                  |                 |
| 245/1          | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")   | 40       | 0,31         | 0,33         | 1,3              | 8,61            |
| 492/2004       | Плов из мяса кур                            | 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     |
| -        | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,98         | 0,36          | 12,51           | 58,01     |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                | <b>21</b>    | <b>19,75</b> | <b>85,63</b>  | <b>620,78</b>   |           |
|          | <b><u>Обед</u></b>                       |              |              |               |                 |           |
| 129/1994 | Рассольник с крупой и сметаной           | 250/5        | 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 | Макаронные изделия отварные с сыром      | 180          | 8,01         | 5,61          | 35,11           | 223,05    |
| тгк 418  | Компот 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     |
| -        | Фрукты                                   | 100          | 0,4          | 0,4           | 11,6            | 48,68     |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                   | <b>28,45</b> | <b>27,73</b> | <b>118,69</b> | <b>817,83</b>   |           |
|          | <b>Итого</b>                             | <b>49,45</b> | <b>47,48</b> | <b>204,32</b> | <b>1438,609</b> |           |
|          |                                          |              |              |               |                 |           |
|          | <b><u>Неделя 1 день 4</u></b>            | <b>выход</b> | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>      | <b>У</b>        | <b>ЭЦ</b> |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                    |              |              |               |                 |           |
| тгк 512  | Пудинг из творога с рисом со сгущ. мол.  | 150/20       | 15,41        | 17,37         | 29,01           | 321,08    |
| 628/1994 | Чай                                      | 200          | 0,08         | 0,02          | 9,84            | 37,80     |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 35           | 2,31         | 0,23          | 16,42           | 78,37     |
| -        | Хлеб ржаной                              | 25           | 1,65         | 0,3           | 10,43           | 48,35     |
| -        | Фрукт                                    | 120          | 0,48         | 0,48          | 13,92           | 58,41     |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                | <b>19,93</b> | <b>18,4</b>  | <b>79,62</b>  | <b>544,00</b>   |           |
|          | <b><u>Обед</u></b>                       |              |              |               |                 |           |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной         | 250/5        | 1,85         | 9,67          | 9,43            | 75,66     |
| тгк 408  | Мясо птицы тушенное в томатном соусе     | 100          | 11,9         | 5,70          | 2,95            | 117,81    |
| 471/1994 | Картофель отварной                       | 180          | 5,47         | 7,92          | 46,36           | 234,59    |
| 638/1994 | Компот из кураги                         | 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     |
|          | Мучное изделие                           | 50           | 4,41         | 6,45          | 24,59           | 173,58    |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                   | <b>28,70</b> | <b>30,97</b> | <b>133,14</b> | <b>818,47</b>   |           |
|          | <b>Итого</b>                             | <b>48,63</b> | <b>49,37</b> | <b>212,76</b> | <b>1362,475</b> |           |
|          |                                          |              |              |               |                 |           |
|          | <b><u>Неделя 1 день 5</u></b>            | <b>выход</b> | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>      | <b>У</b>        | <b>ЭЦ</b> |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                    |              |              |               |                 |           |
| 6/8      | Рагу из мяса с овощами                   | 200          | 16,07        | 22,97         | 30,89           | 358,17    |
| 648/2004 | Кисель плодово-ягодный                   | 200          | 0,08         | 0,02          | 9,84            | 37,80     |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30           | 1,98         | 0,2           | 14,07           | 67,17     |
| -        | Хлеб ржаной                              | 25           | 1,65         | 0,3           | 10,43           | 48,35     |
| -        | Фрукт                                    | 100          | 0,4          | 0,4           | 11,6            | 48,68     |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                | <b>20,18</b> | <b>23,89</b> | <b>76,83</b>  | <b>560,17</b>   |           |
|          | <b><u>Обед</u></b>                       |              |              |               |                 |           |
| 245/1    | Овощная поджарка (овощи "пикантные")     | 40           | 0,42         | 0,36          | 1,92            | 12,33     |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 3,21         | 2,85          | 23,60           | 127,39    |
| тгк 414  | Колбаска "Школьная с отрубями"           | 100          | 11,21        | 16,91         | 11,4            | 316,71    |
| 257/1194 | Каша гречневая вязкая гарнирная          | 180          | 5,19         | 4,84          | 32,64           | 174,58    |
| тгк 417  | Напиток с витаминами Витошка             | 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     |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                   | <b>27,51</b> | <b>27,82</b> | <b>127,92</b> | <b>893,56</b>   |           |
|          | <b>Итого</b>                             | <b>47,69</b> | <b>51,71</b> | <b>204,75</b> | <b>1453,727</b> |           |

|          |                                              |          |              |              |               |                 |
|----------|----------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |                                              |          |              |              |               |                 |
|          |                                              |          |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                       | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                               |          |              |              |               |                 |
| 3/2004   | Хлеб с маслом и сыром                        | 30/10/15 | 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 420  | Чай лимонный                                 | 200      | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 38,66           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,345          |
| -        | Фрукт                                        | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |          | <b>18,24</b> | <b>19,65</b> | <b>92,13</b>  | <b>603,79</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                 |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 30       | 0,32         | 0,27         | 1,44          | 9,25            |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми                  | 250      | 5,54         | 5,56         | 24,31         | 164,06          |
| тгк 511  | Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/30   | 11,13        | 15,65        | 12,57         | 270,50          |
| 467/1994 | Рис припущенный с томатом                    | 180      | 6,54         | 7,32         | 45,19         | 247,65          |
| тгк 302  | Компот из ягод "Ассорти"                     | 200      | 0,19         | 0,07         | 11,58         | 45,64           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30       | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |          | <b>27,68</b> | <b>29,43</b> | <b>121,67</b> | <b>862,27</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>45,92</b> | <b>49,08</b> | <b>213,8</b>  | <b>1466,063</b> |
|          |                                              |          |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                       | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                               |          |              |              |               |                 |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 30       | 0,32         | 0,27         | 1,44          | 9,25            |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                                | 100      | 6,48         | 13,27        | 12,12         | 188,03          |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180      | 7,9          | 4,06         | 41,36         | 207,09          |
| 628/1994 | Чай                                          | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
|          | Батон с отрубями                             | 20       | 1,8          | 0,6          | 10,76         | 53,53           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |          | <b>18,23</b> | <b>18,52</b> | <b>85,95</b>  | <b>544,05</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                 |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 40       | 0,31         | 0,33         | 1,3           | 8,61            |
| 110/1994 | Борщ с картофелем со сметаной                | 250/5    | 4,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40          |
| 6/8      | Рагу из мяса с овощами                       | 250      | 17,75        | 22,05        | 43,79         | 442,74          |
| тгк 418  | Компот 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           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |          | <b>27,94</b> | <b>28,71</b> | <b>125,74</b> | <b>858,67</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>46,17</b> | <b>47,23</b> | <b>211,69</b> | <b>1402,714</b> |
|          |                                              |          |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                       | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                               |          |              |              |               |                 |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 30       | 0,23         | 0,25         | 0,98          | 6,46            |
| тгк 413  | Котлета из мяса кур с отрубями               | 100      | 10,03        | 12,6         | 11,29         | 194,97          |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные                  | 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>20,00</b> | <b>18,90</b> | <b>85,19</b>  | <b>564,27</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                 |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 40       | 0,42         | 0,36         | 1,92          | 12,33           |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной | 250/5    | 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          |

|          |                                         |        |               |               |                |                 |
|----------|-----------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| ттк 289  | Компот из кураги и изюма                | 200    | 0,72          | 0,03          | 23,24          | 88,19           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 35     | 2,31          | 0,23          | 16,42          | 78,37           |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35           |
|          | Мучное изделие                          | 50     | 2,41          | 6,45          | 19,59          | 153,6           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                  |        | <b>29,16</b>  | <b>27,54</b>  | <b>130,64</b>  | <b>838,29</b>   |
|          | <b>Итого</b>                            |        | <b>49,16</b>  | <b>46,44</b>  | <b>215,83</b>  | <b>1402,56</b>  |
|          |                                         |        |               |               |                |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                  | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                          |        |               |               |                |                 |
| 284/1994 | Омлет натуральный                       | 200    | 15,52         | 20,97         | 16,16          | 329,56          |
| -        | Йогурт                                  | 125    | 4,13          | 1,88          | 28,55          | 138,12          |
| ттк 420  | Чай лимонный                            | 200    | 0,12          | 0,02          | 9,83           | 38,66           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 25     | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,345          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |        | <b>23,07</b>  | <b>23,34</b>  | <b>76,69</b>   | <b>610,65</b>   |
|          | <b>Обед</b>                             |        |               |               |                |                 |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками    | 250/20 | 4,92          | 6,15          | 24,65          | 161,51          |
| ттк 529  | Фрикадельки из мяса птицы               | 100    | 11,64         | 14,42         | 7,44           | 172,8           |
| 276/1994 | Макаронные изделия отварные с сыром     | 180    | 6,01          | 5,61          | 35,11          | 223,05          |
| ттк 263  | Компот из ягод                          | 200    | 0,16          | 0,04          | 12,2           | 47,69           |
|          | Батон с отрубями                        | 30     | 2,7           | 0,9           | 16,14          | 80,30           |
|          | Хлеб ржаной                             | 30     | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
| -        | Фрукты                                  | 100    | 0,4           | 0,4           | 11,6           | 74,68           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                  |        | <b>27,81</b>  | <b>27,88</b>  | <b>119,65</b>  | <b>818,04</b>   |
|          | <b>Итого</b>                            |        | <b>50,88</b>  | <b>51,22</b>  | <b>196,34</b>  | <b>1428,697</b> |
|          |                                         |        |               |               |                |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                  | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                          |        |               |               |                |                 |
| ттк 455  | Колобки рыбные тушеные в молочном соусе | 100    | 12,51         | 12,27         | 11,97          | 200,13          |
| 472/1994 | Картофельное пюре                       | 180    | 3,73          | 4,4           | 26,49          | 159,10          |
| 628/1994 | Чай                                     | 200    | 0,08          | 0,02          | 9,84           | 37,80           |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30     | 1,98          | 0,2           | 14,07          | 67,17           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |        | <b>19,95</b>  | <b>17,19</b>  | <b>72,8</b>    | <b>512,55</b>   |
|          | <b>Обед</b>                             |        |               |               |                |                 |
| 136/1994 | Суп картофельный с крупой с рыбой       | 250/10 | 8,59          | 6,86          | 35,94          | 237,13          |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                           | 100    | 14,89         | 15,69         | 12,12          | 221,17          |
| ттк 393  | Капуста тушеная с куркумой              | 180    | 3,78          | 6,67          | 36,67          | 234,14          |
| ттк 417  | Напиток с витаминами Витошка            | 200    | 0             | 0             | 18,95          | 70,71           |
|          | Батон с отрубями                        | 30     | 2,7           | 0,9           | 16,14          | 80,30           |
| -        | Хлеб ржаной                             | 30     | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                  |        | <b>31,94</b>  | <b>30,48</b>  | <b>132,33</b>  | <b>901,46</b>   |
|          | <b>Итого</b>                            |        | <b>51,89</b>  | <b>47,67</b>  | <b>205,13</b>  | <b>1414,007</b> |
|          | <b>Итого за (10 дней)</b>               |        | <b>491,25</b> | <b>485,15</b> | <b>2083,37</b> | <b>14265,58</b> |
|          | <b>Итого за (1 день)</b>                |        | <b>49,13</b>  | <b>48,52</b>  | <b>208,34</b>  | <b>1426,56</b>  |