

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Вильнева Е.Ю.

Дивина

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет (сахарный диабет) на II полугод. 2025-2026 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

| Но-мер рец.               | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Выход, г | Белки,       | Жиры, г      | Угле-воды, г  | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                           |   |          | всего        | всего        |               |                |
| <b>Неделя 1 день 1</b>    |   |          |              |              |               |                |
| <b><u>Завтрак</u></b>     |   |          |              |              |               |                |
| 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 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 с фруктовой начинкой                     | 25       | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 102,10         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   |          | <b>16,88</b> | <b>19,38</b> | <b>85,44</b>  | <b>574,43</b>  |
| <b><u>Обед</u></b>        |   |          |              |              |               |                |
| 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   | 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          |
| -                         | 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>30,27</b> | <b>29,32</b> | <b>108,04</b> | <b>798,23</b>  |
| <b>Итого</b>              |   |          | <b>47,15</b> | <b>48,70</b> | <b>193,48</b> | <b>1372,66</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>    |   |          |              |              |               |                |
| <b><u>Завтрак</u></b>     |   |          |              |              |               |                |
| ттк 410                   | Тефтеллини из мяса с отрубями в молочном соусе          | 100      | 11,24        | 12,18        | 11,62         | 199,13         |
| 469/1994                  | Паста "Триколлини"                                      | 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   |          | <b>19,50</b> | <b>16,41</b> | <b>81,38</b>  | <b>554,40</b>  |
| <b><u>Обед</u></b>        |   |          |              |              |               |                |
| 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         |
| 320/1994                  | Рыба, запеченная в молочном соусе                       | 100      | 12,05        | 12,63        | 9,74          | 201,50         |
| 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          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |   |          | <b>25,02</b> | <b>24,55</b> | <b>105,38</b> | <b>735,02</b>  |
| <b>Итого</b>              |   |          | <b>44,52</b> | <b>40,96</b> | <b>186,76</b> | <b>1289,42</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>    |   | ВЫХОД    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |

| <u>Неделя 1 день 3</u>    |  | 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          |
| тгк 562                   | Блины классические с маслом сливочным            | 50/10   | 3,02         | 4,2          | 5,44          | 105,66         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |         | <b>19,06</b> | <b>19,59</b> | <b>72,37</b>  | <b>587,00</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                     | 100     | 10,54        | 14,63        | 11,06         | 220,62         |
| 276/1994                  | Паста "Ригате" с сыром                           | 150     | 6,67         | 4,68         | 29,26         | 185,88         |
| тгк 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          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |  |         | <b>27,11</b> | <b>26,80</b> | <b>106,06</b> | <b>743,49</b>  |
| <b>Итого</b>              |  |         | <b>46,17</b> | <b>46,39</b> | <b>178,43</b> | <b>1330,50</b> |
| <u>Неделя 1 день 4</u>    |  | 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     | 12,22        | 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |         | <b>15,17</b> | <b>17,21</b> | <b>67,39</b>  | <b>476,29</b>  |
| <u>Обед</u>               |  |         |              |              |               |                |
| 120/1994                  | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной         | 250/5/5 | 1,96         | 3,67         | 9,43          | 75,66          |
| тгк 452                   | Фрикассе из курицы                               | 100     | 13,82        | 14,87        | 8,92          | 218,81         |
| тгк 358                   | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная  | 100/50  | 2,52         | 3,31         | 28,63         | 166,51         |
| тгк 536                   | Кукуруза отварная с маслом сливочным             | 50      | 0,68         | 1,6          | 4,1           | 33,23          |
| тгк 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          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |  |         | <b>24,38</b> | <b>24,74</b> | <b>96,19</b>  | <b>683,54</b>  |
| <b>Итого</b>              |  |         | <b>39,55</b> | <b>41,95</b> | <b>163,58</b> | <b>1159,83</b> |
| <u>Неделя 1 день 5</u>    |  | 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       | 100/50  | 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |         | <b>18,61</b> | <b>18,43</b> | <b>84,26</b>  | <b>564,82</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                       | 150     | 4,32         | 4,87         | 22,53         | 145,49         |
| тгк 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                         |          | <b>24,74</b> | <b>26,10</b> | <b>105,93</b> | <b>755,03</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                   |          | <b>43,35</b> | <b>44,53</b> | <b>190,19</b> | <b>1319,85</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 без сахара   | 200/5    | 6,12         | 5,39         | 30,79         | 191,98         |
| тгк 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 с фруктовой начинкой            | 25       | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 102,10         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>15,52</b> | <b>15,02</b> | <b>89,42</b>  | <b>538,33</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        | 12,69        | 12,12         | 221,17         |
| 466/1994 | Рис припущенный                                | 150      | 3,63         | 3,18         | 35,26         | 166,80         |
| тгк 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                         |          | <b>24,31</b> | <b>24,29</b> | <b>112,19</b> | <b>733,92</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                   |          | <b>39,83</b> | <b>39,31</b> | <b>201,61</b> | <b>1272,24</b> |
|          |  |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                 |          |              |              |               |                |
| 469/2004 | Фрикадельки мясные в молочном соусе            | 100      | 9,60         | 12,00        | 12,40         | 237,00         |
| тгк 523  | Булгур отварной/кукуруза отварная              | 100/50   | 6,74         | 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>21,17</b> | <b>18,04</b> | <b>68,86</b>  | <b>538,36</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                    |          |              |              |               |                |
| 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         |
| тгк 549  | Мясо томленое в соусе                          | 100      | 14,48        | 13,27        | 12,12         | 188,03         |
| 228/2004 | Картофель запеченный                           | 150      | 4,08         | 4,77         | 32,01         | 196,95         |
| -        | 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                         |          | <b>25,89</b> | <b>25,00</b> | <b>103,88</b> | <b>714,36</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                   |          | <b>47,06</b> | <b>43,04</b> | <b>172,74</b> | <b>1252,72</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"                                 | 150      | 5,3          | 2,98         | 34,11         | 183,94         |
| тгк 417  | Напиток с витаминами Витошка                   | 200      | 0            | 0            | 18,95         | 70,71          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 25       | 1,65         | 0,17         | 11,72         | 55,97          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>17,44</b> | <b>16,25</b> | <b>78,03</b>  | <b>518,51</b>  |

|           | <u>Обед</u>                                 |         |               |               |                |                 |
|-----------|---|---------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 132/1994  | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со | 250/5/5 | 3,15          | 7,53          | 13,15          | 125,90          |
| 403/1994  | Плов из мяса с томатом 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           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 25      | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
| -         | Хлеб ржаной                                 | 25      | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35           |
| -         | Фрукт                                       | 150     | 0,60          | 0,60          | 17,40          | 73,02           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                      |         | <b>22,57</b>  | <b>25,14</b>  | <b>105,87</b>  | <b>707,51</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                |         | <b>40,01</b>  | <b>41,39</b>  | <b>183,90</b>  | <b>1226,02</b>  |
|           |   |         |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 4</b>                      | 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 с фруктовой начинкой         | 25      | 1,25          | 1,24          | 23,01          | 102,10          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |         | <b>18,79</b>  | <b>18,15</b>  | <b>79,73</b>   | <b>562,02</b>   |
|           | <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  | Паста "Триколлини"                          | 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           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                      |         | <b>27,10</b>  | <b>25,25</b>  | <b>104,87</b>  | <b>735,76</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                |         | <b>45,89</b>  | <b>43,40</b>  | <b>184,60</b>  | <b>1297,78</b>  |
|           |   |         |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                      | 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           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |         | <b>18,76</b>  | <b>19,44</b>  | <b>71,97</b>   | <b>513,31</b>   |
|           | <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           |
|           | Батон с отрубями                            | 30      | 2,7           | 0,9           | 16,14          | 80,30           |
| -         | Хлеб ржаной                                 | 25      | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                      |         | <b>28,51</b>  | <b>25,56</b>  | <b>105,78</b>  | <b>769,77</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                |         | <b>47,27</b>  | <b>45,00</b>  | <b>177,75</b>  | <b>1283,08</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                   |         | <b>440,80</b> | <b>434,67</b> | <b>1833,04</b> | <b>12804,09</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                    |         | <b>44,08</b>  | <b>43,47</b>  | <b>183,30</b>  | <b>1280,41</b>  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849452

Владелец Ольшевская Татьяна Юрьевна

Действителен с 03.09.2025 по 03.09.2026