

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано:

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
на I полугод. 2025 - 2026 уч год (дотация 271 руб.59 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	5,36	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	8,28	7,79	32,74	218,22
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			19,18	19,31	77,86	542,66
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
тгк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
тгк 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
Итого за 'Обед '			25,14	24,43	114,76	756,05
Итого			45,85	43,74	192,62	1298,72
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			19,78	19,67	73,15	556,43
<u>Обед</u>						
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,69	10,90	10,79	210,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
тгк 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
Итого за 'Обед '			25,59	26,20	113,16	785,17
Итого			45,37	45,87	186,31	1341,60
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
тгк 245	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
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 пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Завтрак '			17,09	16,33	77,22	499,88
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,66	5,67	18,54	106,96
тгк 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
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		22,98	23,19	112,56	739,76
	Итого		40,07	39,52	189,78	1239,63
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гтк 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ мол.	130/20	12,66	15,13	31,96	296,29
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	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 '		15,53	15,86	72,10	471
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
гтк 408	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
гтк 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	7,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		27,49	25,84	115,03	813,51
	Итого		43,02	41,70	187,13	1284,38
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гтк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		18,34	19,11	70,91	508,41
	<u>Обед</u>					
гтк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,07	7,16	15,44	130,62
гтк 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
гтк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	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
	Итого за 'Обед '		27,77	26,50	110,47	781,76
	Итого		46,11	45,61	181	1290,17
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
гтк 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
	Итого за 'Завтрак '		16,81	15,29	74,20	489,09
	<u>Обед</u>					
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
гтк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным с мукой из зародышей пшеницы	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
76/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
гтк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60

-	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
	Итого за 'Обед '		25,03	24,28	113,19	737,46
	Итого		41,84	40	187,39	1226,55
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
401/1994	Гуляш из мяса с мукой из зародышей пшеницы	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
	Итого за 'Завтрак '		19,51	19,86	72,35	534,55
	<u>Обед</u>					
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	20,25	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
-	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
	Итого за 'Обед '		24,45	24,80	115,87	716,61
	Итого		43,96	44,66	188,22	1251,16
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
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
	Итого за 'Завтрак '		16,77	16,08	77,24	500,12
	<u>Обед</u>					
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
132/199	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	5,35	8,30	21,20	230,00
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	25,21	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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		23,75	24,12	110,90	821,98
	Итого		40,52	40,20	188,14	1322,10
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
528/1994	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
	Итого за 'Завтрак '		16,31	17,42	70,74	494,34
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
тгк 408	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	7,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макаронные 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	3,90	17,40	67,50
	Итого за 'Обед '		26,83	27,44	116,50	767,58
	Итого		43,14	44,86	187,24	1261,93
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 455	Колобки рыбные тушеные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'		19,37	16,47	68,58	488,24
	<u>Обед</u>					
181/1994	Уха рыбацкая	200/15	4,68	4,20	13,87	124,64
390/1994	Мясо тушенное с овощами	100	10,89	13,57	17,74	231,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	29,56	190,12
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед '		26,52	26,30	109,87	770,82
	Итого		45,89	42,77	178,45	1259,07
	Итого за 10 дней		435,77	428,50	1866,66	12775,30
	Итого за один день		43,58	42,85	186,67	1277,53

Накопительная Двухразового питания 7-11 лет

Наименование продукта	Норма	50%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение,откл онение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной (ржано-пш)	80	40	25	50	75	50	25	75	50	50	50	75	525	52,5	13	131
Хлеб пшеничный	150	75	85	67	65	70	100	60	75	80	87	62	751	75,1	0	100
Мука пшеничная	15	7,5	7,5	4,7	8,3	7,5	5,2	8,9	4,5	4,7	12,5	11,3	75,1	7,51	0	100
Крупы, бобовые	45	22,5	46	51	52,5	33	36	38	42		33	52,5	384	38,4	16	171
Макаронные изделия	15	7,5			51		8			51			110	11	4	147
Картофель	187	93,5	40	144	27,3	30,4	188	40	166	108,8	23	168	935,5	93,55	0	100
Овощи свежие, зелень	280	140	160	141	113	353	77	194,4	157	177	241	96	1709,4	170,94	31	122
Фрукты	185	37	120	25			25	125	25		25	25	370	37	0	100
Сухофрукты	20	10	20		20	20			20	20			100	10,00	0	100
Фрукты	185	92,5	150	20		150	20	170	170	20	150		850	85	-8	92
Мясо	70	35	38	122	56		111	74	125	74		74	674	67,4	32	193
Птица мякоть	35	17,5			79	13				79	13		184	18,4	1	105
Рыба	58	29				87					87	115,6	289,6	28,96	0	100
Молоко	300	60	174	23,7	25	73,8	23,7	172			217	48,7	757,9	75,79	16	126
Сыр	10	2	11					16					27	2,7	1	135
Сметана	10	5	12,5	5	5	5			5	5	15	5	57,5	5,75	1	115
Масло сливочное	30	15	15	15,4	14,2	17,2	15,4	15,7	12	13,8	17,9	15	151,6	15,16	0	101
Масло растительное	15	7,5	4,5	7,5	8	4	4,1	4,5	18,6	7,4	10,5	10,3	79,4	7,94	0	106
Яйцо диетическое	40	10				2,5			10		114	2,5	129	12,9	3	129
Сахар	40	20	27	20	25	13	20	24	27	15	30	20	221	22,1	2	111
Чай	1	0,5		1			1	1	1			1	5	0,5	0	100
Какао, кофе	3	0,6	4				60				4		68	6,8	6	1133
Соль	3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	15	1,5	0	100
Белки	77	38,5	45,85	45,37	40,07	43,02	46,11	41,84	43,96	40,52	43,14	45,89	435,77	43,6		113
Жиры	79	39,5	43,74	45,87	39,52	41,7	45,61	40	44,66	40,2	44,86	42,77	428,93	42,9		109
Углеводы	335	167,5	192,62	186,31	189,78	187,13	181	187,39	188,22	188,14	187,24	178,45	1866,28	186,6		111
Калорийность, ккал	2350	1175	1298,72	1341,6	1239,63	1284,38	1290,17	1226,55	1251,16	1322,1	1261,93	1259,07	12775,3	1277,5		109