

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "завтрак+обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше
на I полугод. 2025 - 2026 уч. год (дотация 321 руб. 40 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.	250/10	10,35	9,30	33,08	298,81
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 '			21,25	20,82	78,20	623,25
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			28,96	27,02	133,75	874,00
Итого			50,21	47,84	211,95	1497,25
Неделя 1 день 2						
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	3,23	4,48	9,73	25,36
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
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 '			22,19	23,92	84,84	604,72
<u>Обед</u>						
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,69	10,90	10,79	210,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			28,10	28,18	125,27	866,09
Итого			50,29	52,10	210,11	1470,81
Неделя 1 день 3						
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<u>Завтрак</u>						
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
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
	Кондитерское изделие	35	1,98	0,19	14,02	67,17
Итого за 'Завтрак '			20,56	20,36	89,34	601,76

	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
гтк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		27,12	27,60	135,27	874,79
	Итого		47,68	47,96	224,61	1476,55
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гтк 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ. мол.	150/20	15,41	17,37	29,01	321,08
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
	Итого за 'Завтрак'		19,93	18,4	79,58	544,00
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00
гтк 408	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
гтк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
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 '		28,84	27,98	124,10	894,98
	Итого		48,77	46,38	203,68	1438,99
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гтк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	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 '		19,26	20,30	76,18	543,93
	<u>Обед</u>					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,59	8,95	19,31	163,27
гтк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
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 ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		31,93	29,27	133,29	909,29
	Итого		51,19	49,57	209	1453,22
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	8,36	12,91	13,81	184,02
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 '		18,81	20,76	80,63	559,35

	<u>Обед</u>					
гтк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
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
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		29,55	27,77	134,15	885,31
	Итого		48,36	48,53	214,78	1444,66
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гтк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		21,81	21,28	81,49	605,56
	<u>Обед</u>					
гтк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	6,60	10,15	25,31	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	16,13	16,72	51,02	361,00
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		29,90	28,55	134,46	839,40
	Итого		51,71	49,83	215,95	1444,96
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гтк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
гтк 413	Котлета из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	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 '		19,78	17,78	93,37	589,26
	<u>Обед</u>					
гтк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
132/1994	Суп из овощей с зеленым горшком со сметаной	250/5	5,67	8,79	22,47	244,00
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
гтк 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 '		27,27	28,15	134,19	917,29
	Итого		47,05	45,93	227,56	1506,55
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный	200	11,27	13,12	29,83	271,25
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		19,13	20,70	78,20	562,15
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	8,58	17,59	168,98
тгк 408	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	7,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
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	7,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		29,38	32,97	129,75	836,95
	Итого		48,51	53,67	207,95	1399,11
	<u>Неделя 2 день 5</u>	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	180	3,72	5,39	24,11	159,09
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	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 '		20,73	19	83,49	580,71
	<u>Обед</u>					
181/1994	Уха рыбацкая	250/15	5,85	8,25	17,33	155,80
390/1994	Мясо тушенное с овощами	100	10,89	13,57	17,74	231,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	31,47	234,14
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		30,68	32,32	133,11	943,03
	Итого		51,41	51,07	216,60	1523,74
	Итого за 10 дней		495,18	492,88	2142,66	14655,83
	Итого за один день		49,52	49,29	214,27	1465,58

Накопительная Двухразового питания 12 лет и старше

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	120	60	50	75	75	50	50	75	75	75	75	50	650	65,00	5,00	108,33
Хлеб пшеничный	200	100	98	86	79	85	95	114	99	161	110	84	1011	101,10	1,10	101,10
Мука пшеничная	20	10	13	7,3	7,75	8,6	9,7	9,3	5,25	14	14	11,75	100,65	10,07	0,06	100,65
Крупы, бобовые, макаронные изделия	70	35	64	84,7	123	44	83	123	117	127	44	63	872,7	87,27	52,27	249,34
Картофель	187	93,5	230	173,6	30	38	229	50	20	75	203	204	1252,6	125,26	31,76	133,97
Овощи свежие, зелень	320	160	73,6	211,5	239	411	122	104	356	383	90	142	2132,1	213,21	53,21	133,26
Фрукты свежие	185	92,5	150	30	135	150	150	135	125		135	37	1047	104,70	12,20	113,19
Напитки витаминизир.	200	100		200	200	200			200	200			1000	100,00	0,00	100,00
Сухофрукты	20	10	20		30	20			10	40	20	20	160	16,00	6,00	160,00
Сахар	35	17,5	42	42	41	20	39	39	39	40	44	39	385	38,50	21,00	220,00
Какао, кофе	2,3	0,46	4								4		8	0,80	0,34	173,91
Чай	2	0,4		1	1		1	1	1	1		1	7	0,70	0,30	175,00
Мясо	78	39	38	117	56	56	74	74	120	74		79	688	68,80	29,80	176,41
Птица мякоть	53	26,5			64,9	38,4			118,8	49,8			271,9	27,19	0,69	102,60
Рыба	77	38,5				129					129	129	387	38,70	0,20	100,52
Молоко	350	70	198,4	28,4		98,4	28,4	200			229	53,4	836	83,60	13,60	119,43
Сметана	10	5	12,5	5	5	5	5	5	5	17,5	15	5	80	8,00	3,00	160,00
Сыр	15	3	16,5			16,5		16,5			2,8		52,3	5,23	2,23	174,33
Масло сливочное	35	17,5	21,3	19,6	22,85	5	12,6	26,3	12	16,3	26,3	15,35	177,6	17,76	0,26	101,49
Масло растительное	18	9	9,6	10	13,3	5,1	19,1	7	17,8	5,2	5,5	9	101,6	10,16	1,16	112,89
Яйцо	40	10	6	6		12,3		20	20		114	12,5	190,8	19,08	9,08	190,80
Соль	5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25	2,50	0,00	100,00
Белки	90	45	50,21	20,59	47,68	48,77	51,19	48,36	51,71	47,05	48,51	51,41	465,48	46,55		103,44
Жиры	92	46	47,84	52,1	47,96	46,38	49,57	48,53	49,83	45,93	53,67	51,07	492,88	49,29		107,15
Углеводы	383	191,5	211,95	210,11	224,61	203,68	209	214,78	215,95	227,56	207,95	216,6	2142,19	214,22		111,86
Калорийность, ккал	2720	1360	1497,3	1470,8	1476,6	1439	1453,2	1444,7	1445	1506,6	1399,1	1523,7	14655,8	1465,58		107,76