

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И. Хрипичская



Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше 2026-2027 уч год (дотация 442 руб 34 коп)

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Выход,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал        |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b>    |                                                         |             |                   |                  |                  |                 |
| <b>Завтрак</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 сливочным        | 250/5       | 7,37              | 8,31             | 33,68            | 233,11          |
| ттк 533                   | Топинг ягодный                                          | 30          | 0,03              | 0,04             | 5,45             | 21,44           |
| ттк 264                   | Кофейный напиток с молоком                              | 200         | 3,14              | 3,21             | 14,39            | 96,37           |
|                           | Батончик мюсли                                          | 25          | 1,25              | 1,24             | 13,51            | 102,10          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                         |             | <b>17,84</b>      | <b>20,81</b>     | <b>84,31</b>     | <b>620,59</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          |
| 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                                         | 180         | 5,31              | 6,2              | 20,44            | 90,31           |
| ттк 540                   | Напиток 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                                             | 25          | 1,65              | 0,3              | 10,43            | 48,35           |
| -                         | Фрукт                                                   | 100         | 0,4               | 0,4              | 11,6             | 48,68           |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                         |             | <b>29,16</b>      | <b>31,23</b>     | <b>126,98</b>    | <b>840,78</b>   |
| <b>Итого</b>              |                                                         |             | <b>47,00</b>      | <b>52,04</b>     | <b>211,29</b>    | <b>1461,37</b>  |
| <b>Неделя 1 день 2</b>    |                                                         |             |                   |                  |                  |                 |
| <b>Завтрак</b>            |                                                         |             |                   |                  |                  |                 |
| ттк 410                   | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе             | 100/30      | 11,24             | 12,18            | 11,62            | 199,13          |
| 469/1994                  | Паста "Триколлини"                                      | 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          |
| -                         | Фрукт                                                   | 100         | 0,4               | 0,4              | 11,6             | 48,68           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                         |             | <b>20,94</b>      | <b>19,15</b>     | <b>94,89</b>     | <b>604,5694</b> |
| <b>Обед</b>               |                                                         |             |                   |                  |                  |                 |
| 110/1994                  | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                   | 250/10/5    | 3,18              | 5,47             | 17,26            | 133,40          |
| 43/2003                   | Суфле - фиш                                             | 100         | 11,29             | 13,70            | 16,79            | 198,00          |
| 472/1994                  | Картофельное пюре                                       | 180         | 3,73              | 4,4              | 26,49            | 159,10          |
| ттк 542                   | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                         | 200         | 0,16              | 0,04             | 12,2             | 47,69           |
|                           | Батон с отрубями                                        | 30          | 2,7               | 0,9              | 16,14            | 80,30           |
| -                         | Хлеб ржаной                                             | 40          | 2,64              | 0,48             | 16,68            | 77,35           |
|                           | Выпечка                                                 | 50          | 3,72              | 3,46             | 18,13            | 120,28          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                         |             | <b>27,42</b>      | <b>28,45</b>     | <b>123,69</b>    | <b>816,12</b>   |
| <b>Итого</b>              |                                                         |             | <b>48,36</b>      | <b>47,6</b>      | <b>218,58</b>    | <b>1420,687</b> |

|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|----------|--------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          | <b>Неделя 1 день 3</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |         |              |              |               |                 |
| 492/2004 | Плов из филе кури                                | 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           |
| тгк 562  | Блины классические со сгущенным молоком          | 60/20   | 3,55         | 3,42         | 6,54          | 107,66          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>22,26</b> | <b>22,48</b> | <b>78,36</b>  | <b>661,81</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                      |         |              |              |               |                 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной   | 250/5/5 | 5,46         | 6,42         | 18,77         | 141,17          |
| тгк 466  | Чиполлети из мяса Пикантные                      | 100     | 10,54        | 14,63        | 11,06         | 220,62          |
| 276/1994 | Паста "Ригате" с сыром                           | 180     | 8,01         | 5,61         | 35,11         | 223,05          |
| тгк 550  | Напиток плодово-ягодный                          | 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           |
|          | Батончик мюсли                                   | 25      | 1,25         | 1,24         | 13,51         | 71,47           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>29,30</b> | <b>28,57</b> | <b>120,60</b> | <b>840,62</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>51,56</b> | <b>51,05</b> | <b>198,96</b> | <b>1502,436</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 4</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |         |              |              |               |                 |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком        | 200/20  | 16,54        | 17,37        | 42,52         | 481,99          |
| 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                                            | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>20,98</b> | <b>18,32</b> | <b>90,81</b>  | <b>695,18</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                      |         |              |              |               |                 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной         | 250/5/5 | 1,85         | 9,67         | 9,43          | 75,66           |
| тгк 452  | Фрикасе из курицы                                | 100     | 13,82        | 7,87         | 4,92          | 218,81          |
| тгк 358  | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная  | 150/30  | 4,59         | 6,07         | 46,61         | 219,85          |
| тгк 544  | Напиток из кураги                                | 200     | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 88,19           |
|          | Батон с отрубями                                 | 50      | 4,50         | 1,50         | 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>27,86</b> | <b>25,90</b> | <b>135,21</b> | <b>843,03</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>48,84</b> | <b>44,22</b> | <b>226,02</b> | <b>1538,211</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |         |              |              |               |                 |
| 1/2004   | Бутерброд с сыром                                | 15/15   | 1,88         | 1,33         | 9,68          | 13,86           |
| тгк 547  | Зраза мясная по - Уральски                       | 100     | 10,60        | 12,00        | 11,40         | 237,00          |
| 472/1994 | Картофельное пюре/капуста цветная отварная       | 150/50  | 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           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>20,26</b> | <b>18,73</b> | <b>94,69</b>  | <b>613,17</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                      |         |              |              |               |                 |
| 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                       | 180     | 5,19         | 4,84         | 32,64         | 174,58          |

|           |                                                |          |              |              |               |                 |
|-----------|------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| тгк 555   | Напиток из яблок                               | 200      | 0            | 0            | 18,95         | 70,71           |
|           | Батон с отрубями                               | 25       | 2,75         | 1,25         | 12,50         | 66,91           |
| -         | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
| -         | Выпечка                                        | 50       | 1,72         | 2,46         | 11,13         | 88,28           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                         |          | <b>26,98</b> | <b>28,48</b> | <b>118,93</b> | <b>830,88</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                   |          | <b>47,24</b> | <b>47,21</b> | <b>213,62</b> | <b>1444,046</b> |
|           | <b>Неделя 2 день 1</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|           | <b>Завтрак</b>                                 |          |              |              |               |                 |
| 3/2004    | Бутерброд с маслом и сыром                     | 25/10/20 | 7,46         | 12,23        | 17,33         | 211,70          |
| 257/1994  | Каша ячневая молочная с маслом сл              | 250/10   | 7,52         | 6,59         | 21,01         | 193,13          |
| тгк 533   | Топинг ягодный                                 | 50       | 0,03         | 0,04         | 5,75          | 35,73           |
| тгк 420   | Чай лимонный                                   | 200      | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 38,66           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 25       | 1,65         | 0,17         | 11,72         | 55,97           |
|           | Выпечка                                        | 50       | 1,72         | 2,46         | 11,13         | 88,28           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>19</b>    | <b>21,51</b> | <b>76,77</b>  | <b>623,47</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        | 10,69        | 12,12         | 221,17          |
| 466/1994  | Рис припущенный                                | 180      | 6,54         | 7,32         | 32,19         | 247,65          |
| тгк 543   | Напиток из ягод "Ассорти"                      | 200      | 0,19         | 0,07         | 11,58         | 45,64           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 25       | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97           |
| -         | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
|           | Батончик мюсли                                 | 25       | 1,25         | 1,24         | 13,51         | 71,47           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                         |          | <b>29,72</b> | <b>27,59</b> | <b>126,19</b> | <b>914,37</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                   |          | <b>48,22</b> | <b>49,1</b>  | <b>202,96</b> | <b>1537,833</b> |
|           | <b>Неделя 2 день 2</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|           | <b>Завтрак</b>                                 |          |              |              |               |                 |
| 469/2004  | Фрикадельки мясные в молочном соусе            | 100/30   | 9,60         | 12,00        | 12,40         | 237,00          |
| тгк 523   | Булгур отварной/кукуруза отварная              | 150/30   | 6,77         | 5,83         | 27,3          | 153,49          |
| 628/1994  | Чай                                            | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
|           | Батон с отрубями                               | 25       | 2,25         | 0,75         | 13,45         | 66,91           |
|           | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
| -         | Фрукт                                          | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>21,08</b> | <b>19,36</b> | <b>87,1</b>   | <b>601,90</b>   |
|           | <b>Обед</b>                                    |          |              |              |               |                 |
| 110/1994  | Борщ с картофелем с мясом со сметаной          | 250/5/5  | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40          |
| тгк 549   | Мясо томленное в соусе                         | 100      | 14,48        | 13,27        | 12,12         | 188,03          |
| 228/2004  | Картофель запеченный                           | 180      | 4,89         | 5,72         | 38,41         | 236,34          |
| тгк 541   | Напиток 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           |
| тгк 562/1 | Блины классические                             | 60       | 2,02         | 2,4          | 3,44          | 99,65           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                         |          | <b>29,27</b> | <b>27,72</b> | <b>134,62</b> | <b>931,34</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"                                 | 180      | 6,36         | 4,58         | 36,13         | 220,73          |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка                   | 200      | 0            | 0            | 18,95         | 70,7104         |
| -         | 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>20,15</b> | <b>18,14</b> | <b>90,48</b>  | <b>603,65</b>   |

|           |                                                      |         |               |               |                |                 |
|-----------|------------------------------------------------------|---------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
|           | <u>Обед</u>                                          |         |               |               |                |                 |
| 245/2     | Помидор "Пикантный"                                  | 100     | 0,76          | 0,38          | 3,26           | 21,52           |
| 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                              | 250     | 18,5          | 12,64         | 45,89          | 331,56          |
| тгк 540   | Напиток из кураги и изюма                            | 200     | 0,72          | 0,03          | 23,24          | 88,19           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50      | 3,31          | 0,33          | 23,45          | 111,95          |
| -         | Хлеб ржаной                                          | 30      | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
|           | Выпечка                                              | 50      | 1,72          | 5,46          | 11,13          | 91,28           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |         | <b>30,14</b>  | <b>26,73</b>  | <b>132,63</b>  | <b>828,41</b>   |
|           | <b>Неделя 2 день 4</b>                               | выход   | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <u>Завтрак</u>                                       |         |               |               |                |                 |
| 284/1994  | Омлет натуральный с маслом сл.                       | 200/5   | 15,52         | 20,97         | 16,16          | 329,56          |
| -         | Йогурт                                               | 125     | 4,13          | 1,88          | 28,55          | 138,12          |
| тгк 420   | Чай лимонный                                         | 200     | 0,12          | 0,02          | 9,83           | 38,66           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 25      | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
| -         | Батончик мюсли                                       | 25      | 1,25          | 1,24          | 13,51          | 102,10          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |         | <b>22,67</b>  | <b>24,28</b>  | <b>79,77</b>   | <b>664,41</b>   |
|           | <u>Обед</u>                                          |         |               |               |                |                 |
| 167/1994  | Суп-пюре из разных овощей с гречкой                  | 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  | Макаронные изделия отварные                          | 180     | 6,36          | 3,58          | 36,13          | 220,73          |
| тгк 542   | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                      | 200     | 0,16          | 0,04          | 12,2           | 47,69           |
|           | Батон с отрубями                                     | 50      | 5,5           | 2,5           | 26,90          | 133,82          |
|           | 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>30,96</b>  | <b>27,45</b>  | <b>131,43</b>  | <b>863,24</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                         |         | <b>53,63</b>  | <b>51,73</b>  | <b>211,2</b>   | <b>1527,652</b> |
|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                               | выход   | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <u>Завтрак</u>                                       |         |               |               |                |                 |
| 1/2004    | Бутерброд с маслом                                   | 15/15   | 2,33          | 1,58          | 9,83           | 76,36           |
| 43/2003   | Суфле - фиш                                          | 100     | 11,29         | 13,70         | 16,79          | 198,00          |
| 472/1994  | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая          | 150/50  | 4,15          | 4,9           | 29,43          | 176,79          |
| 628/1994  | Чай                                                  | 200     | 0,08          | 0,02          | 9,84           | 37,80           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 25      | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |         | <b>19,50</b>  | <b>20,37</b>  | <b>77,61</b>   | <b>544,92</b>   |
|           | <u>Обед</u>                                          |         |               |               |                |                 |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                            | 100     | 1,06          | 0,8           | 4,8            | 30,83           |
| 136/1994  | Суп картофельный с крупой с рыбой                    | 250/20  | 6,57          | 6,86          | 33,54          | 240,13          |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики"                                      | 100     | 14,48         | 13,27         | 12,12          | 188,03          |
| тгк 462/1 | Булгур отварной с овощной смесью                     | 180     | 3,71          | 5,07          | 19,44          | 174,31          |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка                         | 200     | 0             | 0             | 18,95          | 70,71           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50      | 3,3           | 0,23          | 16,42          | 78,37           |
| -         | Хлеб ржаной                                          | 30      | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |         | <b>31,1</b>   | <b>26,59</b>  | <b>117,78</b>  | <b>840,39</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                         |         | <b>50,6</b>   | <b>46,96</b>  | <b>195,39</b>  | <b>1385,313</b> |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                            |         | <b>426,40</b> | <b>421,91</b> | <b>1841,32</b> | <b>12879,88</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                             |         | <b>42,64</b>  | <b>42,19</b>  | <b>184,13</b>  | <b>1287,99</b>  |