

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

*С.С.Муромов*

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак+обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полугод. 2024- 2025 уч. год (дотация 321 руб. 40 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г Жиры, г Углево-ды, г			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
2/2004	Бутерброд с джемом					
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	15/20	3,97	3,84	7,38	113,76
ттк/264	Кофейный напиток с молоком	250/5	12,78	9,44	45,70	298,81
	Батон с отрубями	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Фрукт	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Обед</b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом					
25/8	Шницель из мяса с отрубями	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 462	Булгур с овощами	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ттк 289	Компот из кураги и изюма	180	6,36	6,57	38,87	220,73
-	Батон с отрубями	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Обед '</b>	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>49,20</b>	<b>47,08</b>	<b>204,62</b>	<b>1459,23</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
1/2004	Бутерброд с сыром					
50/2003	Котлета мясная Детская	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
469/1994	Макаронные изделия отварные	100	10,60	12,00	10,40	237,00
705/2004	Напиток из шиповника	180	6,36	6,57	39,86	220,73
-	Батон с отрубями	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Обед</b>		<b>23,19</b>	<b>21,43</b>	<b>82,13</b>	<b>614,72</b>
ттк 245	Овощная подгарнировка					
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	20	0,21	0,04	0,75	5,08
43/2003	Суфле "Рыбка"	250	6,60	10,15	29,58	189,96
472/1994	Картофельное пюре	100	11,29	13,70	16,79	198,00
ттк 263	Компот из ягод	180	3,72	5,39	24,11	159,09
	Хлеб крестьянский витаминный	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	<b>Итого за 'Обед '</b>	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого</b>		<b>29,11</b>	<b>30,22</b>	<b>128,72</b>	<b>837,17</b>
			<b>52,30</b>	<b>51,65</b>	<b>210,85</b>	<b>1451,89</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
ттк 245	Овощная подгарнировка					
92/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	35	0,32	0,06	1,12	17,62
28/1994	Чай с сахаром	250	15,82	19,06	49,70	398,62
	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Кондитерское изделие	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	35	1,50	0,00	4,00	24,50
	<b>Обед</b>		<b>19,70</b>	<b>19,33</b>	<b>78,64</b>	<b>545,71</b>

129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	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	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,13</b>	<b>27,60</b>	<b>128,26</b>	<b>841,21</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,83</b>	<b>46,93</b>	<b>206,90</b>	<b>1386,92</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/20	6,53	12,54	18,43	266,16
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,10</b>	<b>20,23</b>	<b>86,62</b>	<b>652</b>
	<b>Обед</b>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
гтк 510	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	9,90	23,40	67,50
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,84</b>	<b>29,98</b>	<b>124,10</b>	<b>894,98</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,94</b>	<b>50,21</b>	<b>210,72</b>	<b>1546,64</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,90</b>	<b>21,22</b>	<b>89,60</b>	<b>657,58</b>
	<b>Обед</b>					
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>32,14</b>	<b>29,31</b>	<b>134,04</b>	<b>914,37</b>
	<b>Итого</b>		<b>52,04</b>	<b>50,53</b>	<b>224</b>	<b>1571,95</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/15	8,10	12,91	13,81	184,02
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,20	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,81</b>	<b>20,76</b>	<b>80,63</b>	<b>559,35</b>

		<u>Обед</u>				
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом		5,54	5,93	20,78	164,06
гтк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным		10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром		6,36	6,56	39,86	214,12
гтк 302	Компот из ягод "Ассорти"		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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,85</b>	<b>26,87</b>	<b>132,35</b>	<b>854,31</b>
<b>Итого</b>			<b>47,66</b>	<b>47,63</b>	<b>212,98</b>	<b>1413,66</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
гтк 245	Овощная подгарнировка	35	0,32	0,06	1,12	17,62
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	80	7,89	7,37	34,51	208,10
705/2004	Напиток из шиповника	100	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,75</b>	<b>20,17</b>	<b>86,57</b>	<b>626,87</b>
		<u>Обед</u>				
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	130	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,77</b>	<b>29,51</b>	<b>133,20</b>	<b>816,73</b>
<b>Итого</b>			<b>52,52</b>	<b>49,68</b>	<b>219,77</b>	<b>1443,59</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
гтк 413	Котлета куриная 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	100	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,30</b>	<b>17,04</b>	<b>91,19</b>	<b>574,88</b>
		<u>Обед</u>				
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
гтк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	150	14,50	17,64	46,51	341,56
гтк 289	Компот из кураги и изюма	100	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,57</b>	<b>26,82</b>	<b>138,24</b>	<b>879,91</b>
<b>Итого</b>			<b>45,87</b>	<b>43,86</b>	<b>229,43</b>	<b>1454,79</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
284/1994	Омлет натуральный	100	11,27	13,12	29,83	271,25
	Йогурт фруктовый	25	3,80	6,50	12,80	120,30
628/1994	Чай с сахаром	100	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,13</b>	<b>20,70</b>	<b>78,20</b>	<b>562,15</b>

		<u>Обед</u>				
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 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	9,90	23,40	67,50
		<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>35,38</b>	<b>36,97</b>	<b>129,75</b>	<b>836,95</b>
		<b>Итого</b>	<b>54,51</b>	<b>57,67</b>	<b>207,95</b>	<b>1399,11</b>
		<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У
		<b>Завтрак</b>				ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 420	Чай лимонный	00	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>18,21</b>	<b>21,55</b>	<b>71,76</b>	<b>559,03</b>
		<u>Обед</u>				
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
ттк 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
		<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>30,68</b>	<b>30,32</b>	<b>144,31</b>	<b>943,03</b>
		<b>Итого</b>	<b>48,89</b>	<b>51,87</b>	<b>216,07</b>	<b>1502,06</b>
		<b>Итого за 10 дней</b>	<b>495,76</b>	<b>497,11</b>	<b>2142,93</b>	<b>14629,85</b>
		<b>Итого за один день</b>	<b>49,58</b>	<b>49,71</b>	<b>214,29</b>	<b>1462,98</b>