

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ № 72

Иофанцло Э.А.

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 реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
З/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
тгк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным	250/5	7,37	8,31	33,68	233,11
тгк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44
тгк 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
	Итого за 'Завтрак'		17,84	20,81	84,31	620,59
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
тгк 523	Булгур отварной	180	5,31	6,2	20,44	90,31
тгк 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
	Итого за 'Обед'		29,16	31,23	126,98	840,78
	Итого		47,00	52,04	211,29	1461,37
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	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
	Итого за 'Завтрак'		20,94	19,15	94,89	604,5694
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
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
тгк 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
	Итого за 'Обед'		26,42	28,45	123,69	814,12
	Итого		47,36	47,6	218,58	1418,687

<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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	50/20	3,55	3,42	6,54	107,66
Итого за 'Завтрак'			22,26	22,48	78,36	661,81
<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 с маслом сливочным	100/5	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	102,10
Итого за 'Обед'			29,30	28,57	120,60	871,25
Итого			51,56	51,05	198,96	1533,066
<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,33	18,02	80,38	489,93
<u>Обед</u>						
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
Итого за 'Обед'			27,86	25,90	135,21	843,03
Итого			47,19	43,92	215,59	1332,956
<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/зеленый горошек отварной	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
Итого за 'Завтрак'			20,26	18,73	94,69	613,17
<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	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
	Итого за 'Обед'		26,98	28,48	118,93	830,88
	Итого		47,24	47,21	213,62	1444,046
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/20	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	250/5	8,61	6,7	42,94	256,41
тгк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,1	7,03	33,58
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		19	21,55	91,71	650,07
	Обед					
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	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	102,10
	Итого за 'Обед'		29,72	29,59	126,19	945,00
	Итого		48,65	51,14	217,9	1595,063
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак'		21,08	19,36	87,1	601,90
	Обед					
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	50	2,02	2,4	3,44	99,65
	Итого		29,27	28	134,62	931,34
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 534	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	180	6,36	5,57	40,93	220,73
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		20,23	19,15	86,17	570,74

		<u>Обед</u>					
245/1	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76	
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 томатом 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	88,28	
	Итого		21,95	24,61	97,30	659,02	
	Неделя 2 день 4	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	
	Итого за 'Завтрак'		22,67	24,28	79,77	664,41	
	<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	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	
	Итого за 'Обед'		30,96	27,45	131,43	863,24	
	Итого		53,63	51,73	211,2	1527,652	
	Неделя 2 день 5	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	
	Итого за 'Завтрак'		19,50	20,37	77,61	544,92	
	<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	35	2,31	0,23	16,42	78,37	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35	
	Итого за 'Обед'		29,78	26,53	115,7	830,72	
	Итого		49,28	46,9	193,31	1375,644	
	Итого за (10 дней)		443,13	443,92	1912,37	13278,85	
	Итого за (1 день)		44,31	44,39	191,24	1327,88	