

Утверждено: *Т.И. Зуррицкая* Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор *МАУ СОШ*



Примерное 2-х недельное меню с 09.01.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет на II полуг. 2024-2025 уч год (дотация 271 руб.59 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево	ЭЦ, ккал
			г	г	ды, г	
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
2/2004	Бутерброд с джемом	35	3,97	3,84	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
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 '			19,79	15,51	81,86	564,66
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
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	27,43	103	766,37
Итого			44,53	42,94	185,02	1331,04
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
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
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
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 '			26,90	28,54	117,91	765,25
Итого			46,68	48,21	191,06	1321,68
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	0,21	0,04	0,75	5,08
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 крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Кондитерское изделие	35	1,50	0,00	4,00	24,50
Итого за 'Завтрак '			16,42	15,50	68,33	453,44
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	200	3,10	6,60	19,24	124,38
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 '		23	27,60	113,26	757,18
	Итого		39,84	43,10	181,59	1210,62
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
7/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
7/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
8/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Завтрак '		15,36	17,84	75,20	559
	Обед					
0/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
к 510	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
к 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
8/1994	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
	Итого за 'Обед '		27,49	27,84	115,03	813,51
	Итого		42,85	45,68	190,23	1372,47
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
8	Рагу из мяса с овощами	160	11,20	14,17	23,36	258,00
к 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 '		15,70	15,26	70,77	479,49
	Обед					
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
39/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	200	6,07	7,16	15,44	130,62
к 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
0/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
	Сок фруктовый	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 '		27,58	26,04	110,14	768,84
	Итого		43,28	41,30	181	1248,33
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
7/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
57/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
к 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
	Обед					
38/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
к 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	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
к 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35

	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,02	24,37	120,20	771,04
	Итого		42,83	40	194,40	1260,13
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
ттк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	200	13,25	15,71	41,66	352,79
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 '		17,13	17,91	71,19	488,28
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
ттк 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
	Итого за 'Обед '		25,50	23,98	118,01	712,43
	Итого		42,63	41,89	189,20	1200,71
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 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 '		16,48	15,62	75,99	492,20
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/199	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
ттк 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		22,02	23,38	113,59	763,26
	Итого		38,50	39,00	189,58	1255,46
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	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 '		16,31	17,42	70,74	494,34
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
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
	Итого за 'Обед '		32,83	33,44	122,50	767,58
	Итого		49,14	50,86	193,24	1261,93

Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	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	150	3,10	4,49	20,09	132,57
тк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
Итого за 'Завтрак '			17,59	20,65	67,74	532,51
<u>Обед</u>						
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
тк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	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 'Обед '			25,87	23,58	113,79	775,82
Итого			43,46	44,23	181,53	1308,33
Итого за 10 дней			433,74	436,87	1876,76	12770,70
Итого за один день			43,37	43,69	187,68	1277,07