

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

М.И.Чурилов
 ШОШ № 95
 СТ

Примерное недельное меню с 09.01.2025 "завтрак+обед" для детей **ОВЗ 12 лет и старше** на II полуг. 2024- 2025 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>						
2/2004	Бутерброд с джемом	15/20	3,97	3,84	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/5	12,78	9,44	45,70	298,81
ттк/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 '			22,29	17,36	90,82	623,25
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ттк 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 '			26,91	29,72	113,80	835,98
Итого			49,20	47,08	204,62	1459,23
Неделя 1 день 2						
выход						
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
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 '			23,19	21,43	82,13	614,72
<u>Обед</u>						
ттк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
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 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 '			29,11	30,22	128,72	837,17
Итого			52,30	51,65	210,85	1451,89
Неделя 1 день 3						
выход						
<u>Завтрак</u>						
ттк 245	Овощная поджаренная	35	0,32	0,06	1,12	17,62
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	1,50	0,00	4,00	24,50
Итого за 'Завтрак '			19,70	19,33	78,64	545,71
<u>Обед</u>						

1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
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
	Итого за 'Обед '		26,13	27,60	128,26	841,21
	Итого		45,83	46,93	206,90	1386,92
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
7/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
07/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/20	6,53	12,54	18,43	266,16
28/1994	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
	Итого за 'Завтрак '		18,10	20,23	86,62	652
	Обед					
20/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
тк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
538/1994	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 '		28,84	29,98	124,10	894,98
	Итого		46,94	50,21	210,72	1546,64
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		19,90	21,22	89,60	657,58
	Обед					
тк 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
тк 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
тк 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 '		32,14	29,31	134,04	914,37
	Итого		52,04	50,53	224	1571,95
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
тк 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>				
38/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
тк 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	180	6,36	6,56	39,86	214,12
тк 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 '		28,85	26,87	132,35	854,31
	Итого		47,66	47,63	212,98	1413,66
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
72004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
тк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	250	16,56	19,63	52,07	440,98
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		22,44	21,92	80,54	580,69
		<u>Обед</u>				
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	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
тк 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
	Итого за 'Обед '		29,77	29,51	133,20	816,73
	Итого		52,21	51,43	213,74	1397,41
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
тк 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	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 '		19,30	17,04	91,19	574,88
		<u>Обед</u>				
тк 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
тк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тк 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 '		26,57	26,82	138,24	879,91
	Итого		45,87	43,86	229,43	1454,79
Неделя 2 день 4		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	10,58	17,59	168,98
гтк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
гтк 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
гтк 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 '		35,38	36,97	129,75	836,95
	Итого		54,51	57,67	207,95	1399,11
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
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
	Итого за 'Завтрак '		18,21	21,55	71,76	559,03
	<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
гтк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
гтк 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	30,32	144,31	943,03
	Итого		48,89	51,87	216,07	1502,06
	Итого за 10 дней		495,45	498,86	2136,90	14583,67
	Итого за один день		49,55	49,89	213,69	1458,37