

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"  
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор МАОУ ЛИЦЕЙ № 100  
П.В.Корнеев

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		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			Жиры, г	Углево- ды, г		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,29</b>	<b>17,36</b>	<b>90,82</b>	<b>623,25</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,91</b>	<b>29,72</b>	<b>113,80</b>	<b>835,98</b>
<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><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,19</b>	<b>21,43</b>	<b>82,13</b>	<b>614,72</b>
<b><u>Обед</u></b>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	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
тгк 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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,11</b>	<b>30,22</b>	<b>128,72</b>	<b>837,17</b>
<b>Итого</b>			<b>52,30</b>	<b>51,65</b>	<b>210,85</b>	<b>1451,89</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,70</b>	<b>19,33</b>	<b>78,64</b>	<b>545,71</b>
<b><u>Обед</u></b>						

129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
ткк 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
ткк 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
ткк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ткк 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
ткк 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>					
ткк 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
ткк 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
ткк 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	25/10/20	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
ткк 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	250	5,54	5,93	20,78	164,06	
ТТК 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00	
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12	
ТТК 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	
		<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>					
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36	
ТТК 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	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>22,44</b>	<b>21,92</b>	<b>80,54</b>	<b>580,69</b>
		<u>Обед</u>					
ТТК 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	
ТТК 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>52,21</b>	<b>51,43</b>	<b>213,74</b>	<b>1397,41</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<u>Завтрак</u>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
ТТК 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	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,30</b>	<b>17,04</b>	<b>91,19</b>	<b>574,88</b>
		<u>Обед</u>					
ТТК 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	
ТТК 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56	
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	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	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	
		<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	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
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	200	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>
	<b>Обед</b>					
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>495,45</b>	<b>498,86</b>	<b>2136,90</b>	<b>14583,67</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>49,55</b>	<b>49,89</b>	<b>213,69</b>	<b>1458,37</b>
	<b>Итого за один день</b>					