

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет (сахарный диабет) на II полуг. 2025-2026 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сл без сахара	200/5	5,12	6,68	22,42	169,71
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,88</b>	<b>19,38</b>	<b>85,44</b>	<b>574,43</b>
<b>Обед</b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
ттк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
ттк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,27</b>	<b>29,32</b>	<b>108,04</b>	<b>798,23</b>
<b>Итого</b>			<b>47,15</b>	<b>48,70</b>	<b>193,48</b>	<b>1372,66</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,50</b>	<b>16,41</b>	<b>81,38</b>	<b>554,40</b>
<b>Обед</b>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,64	0,48	2,88	18,50
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	12,63	9,74	201,50
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
ттк 542	Напиток из ягод без сахара "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	2,42	10,52
-	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,02</b>	<b>24,55</b>	<b>105,38</b>	<b>735,02</b>
<b>Итого</b>			<b>44,52</b>	<b>40,96</b>	<b>186,76</b>	<b>1289,42</b>

<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
тк 562	Блины классические с маслом сливочным	50/10	3,02	4,2	5,44	105,66
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,06</b>	<b>19,59</b>	<b>72,37</b>	<b>587,00</b>
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тк 550	Напиток из плодово-ягодный без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,11</b>	<b>26,80</b>	<b>106,06</b>	<b>743,49</b>
<b>Итого</b>			<b>46,17</b>	<b>46,39</b>	<b>178,43</b>	<b>1330,50</b>
<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	6,13	66,06
297/1994	Запеканка из творога	150	12,22	9,23	30,86	272,81
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,17</b>	<b>17,21</b>	<b>67,39</b>	<b>476,29</b>
<u>Обед</u>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,96	3,67	9,43	75,66
тк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	100/50	2,52	3,31	28,63	166,51
тк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
тк 544	Напиток из кураги без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,38</b>	<b>24,74</b>	<b>96,19</b>	<b>683,54</b>
<b>Итого</b>			<b>39,55</b>	<b>41,95</b>	<b>163,58</b>	<b>1159,83</b>
<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
тк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	100/50	4,15	4,9	29,43	176,79
тк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,61</b>	<b>18,43</b>	<b>84,26</b>	<b>564,82</b>
<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
тк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	4,87	22,53	145,49
тк 555	Напиток из яблок б/сахара	200	0	0	11,95	50,17
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>24,74</b>	<b>26,10</b>	<b>105,93</b>	<b>755,03</b>
	<b>Итого</b>		<b>43,35</b>	<b>44,53</b>	<b>190,19</b>	<b>1319,85</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл без сахара	200/5	6,12	5,39	30,79	191,98
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,52</b>	<b>15,02</b>	<b>89,42</b>	<b>538,33</b>
	<b>Обед</b>					
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	150	3,63	3,18	35,26	166,80
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>24,31</b>	<b>24,29</b>	<b>112,19</b>	<b>733,92</b>
	<b>Итого</b>		<b>39,83</b>	<b>39,31</b>	<b>201,61</b>	<b>1272,24</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	100/50	6,74	4,42	18,23	123,40
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>21,17</b>	<b>18,04</b>	<b>68,86</b>	<b>538,36</b>
	<b>Обед</b>					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
тгк 549	Мясо томленое в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	150	4,08	4,77	32,01	196,95
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,89</b>	<b>25,00</b>	<b>103,88</b>	<b>714,36</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,06</b>	<b>43,04</b>	<b>172,74</b>	<b>1252,72</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,44</b>	<b>16,25</b>	<b>78,03</b>	<b>518,51</b>

		<u>Обед</u>				
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со	250/5/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,25
тгк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
		<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>22,57</b>	<b>25,14</b>	<b>105,87</b>	<b>707,51</b>
		<b>Итого</b>	<b>40,01</b>	<b>41,39</b>	<b>183,90</b>	<b>1226,02</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл	150/5	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
		<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>18,79</b>	<b>18,15</b>	<b>79,73</b>	<b>562,02</b>
		<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	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
тгк 542	Напиток из ягод без сахара "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
		<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>27,10</b>	<b>25,25</b>	<b>104,87</b>	<b>735,76</b>
		<b>Итого</b>	<b>45,89</b>	<b>43,40</b>	<b>184,60</b>	<b>1297,78</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	100/50	3,11	3,67	22,07	154,66
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
		<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>18,76</b>	<b>19,44</b>	<b>71,97</b>	<b>513,31</b>
		<u>Обед</u>				
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	4,59	6,86	31,94	237,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
		<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>28,51</b>	<b>25,56</b>	<b>105,78</b>	<b>769,77</b>
		<b>Итого</b>	<b>47,27</b>	<b>45,00</b>	<b>177,75</b>	<b>1283,08</b>
		<b>Итого за (10 дней)</b>	<b>440,80</b>	<b>434,67</b>	<b>1833,04</b>	<b>12804,09</b>
		<b>Итого за (1 день)</b>	<b>44,08</b>	<b>43,47</b>	<b>183,30</b>	<b>1280,41</b>