Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11" **Согласовано: Директор**

Т.И.Зубрицкая №67

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
на I полуг. 2025-2026 уч год (дотация 271 руб.59 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
136/1994	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	200/5	5,12	6,68	27,08	187,40
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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		**16,03**	**18,54**	**78,69**	**538,69**
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,72
ттк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
ттк 289	Компот 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		**26,72**	**24,92**	**107,88**	**780,67**
	Итого		**42,75**	**43,46**	**186,57**	**1319,36**
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
	Итого за 'Завтрак'		**18,9**	**16,13**	**72,53**	**501,58**
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	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 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		**24,21**	**23,92**	**101,66**	**711,47**
	Итого		**43,11**	**40,05**	**174,19**	**1213,05**
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	25	0,19	0,21	0,82	5,37
492/2004	Плов из мяса кур	200	13,32	15,07	38,33	359,34

-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак'		**17,55**	**15,86**	**75,57**	**527,70**
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,94
ттк 466	Чиполлети из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		**23,62**	**24,72**	**109,09**	**744,43**
	Итого		**41,17**	**40,58**	**184,66**	**1272,12**
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ мол.	130/20	12,66	15,13	31,96	296,29
648/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
	Итого за 'Завтрак'		**15,53**	**15,86**	**72,14**	**470,87**
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
471/1994	Картофель отварной	150	4,56	6,60	38,63	195,49
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
	Итого за 'Обед'		**25,88**	**26,75**	**113,13**	**717,33**
	Итого		**41,41**	**42,61**	**185,27**	**1188,195**
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
6/8	Рагу из мяса с овощами	150	12,05	17,23	21,67	268,64
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		**16,16**	**18,15**	**67,61**	**470,64**
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91
ттк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,49
ттк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		**23,19**	**25,36**	**102,33**	**785,46**
	Итого		**39,35**	**43,51**	**169,94**	**1256,10**

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	6,12	5,39	34,52	206,13
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		**15,42**	**18,28**	**81,62**	**543,85**
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,24
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,50
467/1994	Рис припущенный с томатом	150	3,78	4,43	37,66	206,37
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	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 'Обед'		**23,48**	**25,37**	**107,2**	**778,52**
	Итого		**38,9**	**43,65**	**188,82**	**1322,36**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,38	34,47	172,57
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		**16,91**	**17,84**	**79,06**	**509,53**
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,19
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	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'		**23,26**	**27,14**	**101,07**	**726,87**
	Итого		**40,17**	**44,98**	**180,13**	**1236,39**
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
ттк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
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'		**17,29**	**16,02**	**67,94**	**479,14**
	Обед					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,21
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,2515
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,59892
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,36535

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Обед'		**24,72**	**29,6**	**116,9**	**822,3708**
	Итого		**42,01**	**45,62**	**184,84**	**1301,51**
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	150	11,64	16,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		**19,19**	**19,21**	**71,15**	**528,26**
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,09
ттк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,80
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
ттк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		**26,98**	**24,78**	**105,8**	**707,446**
	Итого		**46,17**	**43,99**	**176,95**	**1235,71**
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 455	Колобки рыбные тушенные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'		**19,33**	**16,46**	**68,38**	**486,03**
	Обед					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,30
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,15	5,56	30,56	195,12
ттк 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
	Итого за 'Обед'		**27,3**	**26,34**	**115,25**	**758,94**
	Итого		**46,63**	**42,8**	**183,63**	**1244,97**
	Итого за (10 дней)		**421,27**	**430,85**	**1803,40**	**12541,09**
	Итого за (1 день)		**42,127**	**43,085**	**180,34**	**1254,11**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675511

Владелец Селин Павел Александрович

Действителен С 14.10.2026 по 14.10.2027