

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

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ № 22

А.А. Лебедев

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полугод. 2025-2026 уч год (дотация 321 руб.40 коп)

Но-мер рец.	Прием-лищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	250/5	7,37	8,31	33,68	233,11
гтк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,61</b>	<b>20,23</b>	<b>87,38</b>	<b>594,08</b>
<i>Обед</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/20	7,25	5,75	40,3	254,76
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,9	259,72
гтк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
гтк 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	40	3,17	0,57	20,01	92,82
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,44</b>	<b>27,79</b>	<b>121,01</b>	<b>872,55</b>
<b>Итого</b>			<b>49,05</b>	<b>48,02</b>	<b>208,39</b>	<b>1466,63</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
выход						
<i>Завтрак</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
гтк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,57	40,93	220,73
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,295
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,51</b>	<b>19,32</b>	<b>95,16</b>	<b>613,481</b>
<i>Обед</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	14,46	15,47	14,69	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
гтк 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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,90</b>	<b>27,61</b>	<b>115,20</b>	<b>816,62</b>
<b>Итого</b>			<b>52,41</b>	<b>46,93</b>	<b>210,36</b>	<b>1430,106</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
выход						
<i>Завтрак</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
492/2004	Плов из мяса кур	250	16,65	18,84	47,91	449,18

628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>21</b>	<b>19,75</b>	<b>85,63</b>	<b>620,78</b>
	<i>Обед</i>					
129/1994	Рассольник с крупой и сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
гтк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
гтк 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,45</b>	<b>27,73</b>	<b>118,69</b>	<b>817,83</b>
	<b>Итого</b>		<b>49,45</b>	<b>47,48</b>	<b>204,32</b>	<b>1438,609</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
гтк 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ мол.	150/20	15,41	17,37	29,01	321,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,93</b>	<b>18,4</b>	<b>79,62</b>	<b>544,00</b>
	<i>Обед</i>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
гтк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	46,36	234,59
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,70</b>	<b>30,97</b>	<b>133,14</b>	<b>818,47</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,63</b>	<b>49,37</b>	<b>212,76</b>	<b>1362,475</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,07	22,97	30,89	358,17
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,18</b>	<b>23,89</b>	<b>76,83</b>	<b>560,17</b>
	<i>Обед</i>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	127,39
гтк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
гтк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,51</b>	<b>27,82</b>	<b>127,92</b>	<b>893,56</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,69</b>	<b>51,71</b>	<b>204,75</b>	<b>1453,727</b>

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Неделя 2 день 1</b>						
<i>Завтрак</i>						
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	250/5	8,61	6,7	42,94	256,41
тк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,24</b>	<b>19,65</b>	<b>92,13</b>	<b>603,79</b>
<i>Обед</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
тк 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	180	6,54	7,32	45,19	247,65
тк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,68</b>	<b>29,43</b>	<b>121,67</b>	<b>862,27</b>
<b>Итого</b>			<b>45,92</b>	<b>49,08</b>	<b>213,8</b>	<b>1466,063</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>						
<i>Завтрак</i>						
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	180	7,9	4,06	41,36	207,09
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,23</b>	<b>18,52</b>	<b>85,95</b>	<b>544,05</b>
<i>Обед</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,94</b>	<b>28,71</b>	<b>125,74</b>	<b>858,67</b>
<b>Итого</b>			<b>46,17</b>	<b>47,23</b>	<b>211,69</b>	<b>1402,714</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>						
<i>Завтрак</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
тк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,57	40,93	220,73
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,00</b>	<b>18,90</b>	<b>85,19</b>	<b>564,27</b>
<i>Обед</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56

ткк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>29,16</b>	<b>27,54</b>	<b>130,64</b>	<b>838,29</b>
	<b>Итого</b>		<b>49,16</b>	<b>46,44</b>	<b>215,83</b>	<b>1402,56</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u><b>Завтрак</b></u>					
284/1994	Омлет натуральный	200	15,52	20,97	16,16	329,56
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
ткк 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	48,345
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>23,07</b>	<b>23,34</b>	<b>76,69</b>	<b>610,65</b>
	<u><b>Обед</b></u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
ткк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
ткк 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	74,68
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,81</b>	<b>27,88</b>	<b>119,65</b>	<b>818,04</b>
	<b>Итого</b>		<b>50,88</b>	<b>51,22</b>	<b>196,34</b>	<b>1428,697</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u><b>Завтрак</b></u>					
ткк 455	Колобки рыбные тушеные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,95</b>	<b>17,19</b>	<b>72,8</b>	<b>512,55</b>
	<u><b>Обед</b></u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
ткк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	3,78	6,67	36,67	234,14
ткк 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,94</b>	<b>30,48</b>	<b>132,33</b>	<b>901,46</b>
	<b>Итого</b>		<b>51,89</b>	<b>47,67</b>	<b>205,13</b>	<b>1414,007</b>
	<b>Итого за (10 дней)</b>		<b>491,25</b>	<b>485,15</b>	<b>2083,37</b>	<b>14265,58</b>
	<b>Итого за (1 день)</b>		<b>49,13</b>	<b>48,52</b>	<b>208,34</b>	<b>1426,56</b>