

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

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ № 22

А.А. Левин

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

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
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 без сахара	200/5	5,12	6,68	22,42	169,71
тк 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	74,03	521,01
<i>Обед</i>						
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	12,90	259,72
тк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,20	75,26
тк 289	Компот 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
-	Фрукты	130	0,50	0,50	15,08	63,28
Итого за 'Обед'			26,82	25,02	104,58	758,10
Итого			42,85	43,56	178,61	1279,10
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
тк 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	5,30	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
	Батон с отрубями	20	1,80	0,60	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			19,50	16,43	73,18	512,76
<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	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
тк 263	Компот из ягод без сахара	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	130	0,50	0,50	15,08	63,28
Итого за 'Обед'			24,71	24,42	106,96	737,58
Итого			44,21	40,85	180,14	1250,34

<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'			17,95	16,26	77,39	539,21
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,94
тгк 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
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами 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
Итого за 'Обед'			23,62	24,72	102,31	707,26
Итого			41,57	40,98	179,70	1246,48
<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
тгк 512	Пудинг из творога с рисом	130	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
Итого за 'Завтрак'			15,17	17,21	67,39	476,29
<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,90	5,70	2,95	117,81
471/1994	Картофель отварной с маслом сл.	150/5	4,58	8,47	38,84	259,36
638/1994	Компот 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
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
Итого за 'Обед'			24,34	23,42	112,02	705,22
Итого			39,51	40,63	179,41	1181,51
<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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	0,20	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
Итого за 'Завтрак'			16,16	18,15	67,61	470,64
<u>Обед</u>						
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
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,40	316,71

257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,49
гтк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	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 без сахара	200/5	6,12	5,39	30,79	191,98
гтк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		15,42	18,28	73,89	509,69
	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
гтк 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
гтк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		23,48	25,37	102,20	748,52
	Итого		38,90	43,65	176,09	1258,21
	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
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	20	1,80	0,60	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		16,91	17,84	69,28	472,36
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	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	16,40	20,64	28,23	354,19
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	10,43	77,36
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		24,81	27,88	100,75	749,71
	Итого		41,72	45,72	170,03	1222,07
	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
гтк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,60	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94
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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		17,69	16,42	69,76	490,66
	<i>Обед</i>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,87
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,80	16,51	36,71	353,25
тк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		23,19	25,16	109,41	725,00
	Итого		40,88	41,58	179,17	1215,66
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
284/1994	Омлет натуральный	150	11,64	16,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тк 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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		19,19	19,21	67,15	508,26
	<i>Обед</i>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	50	0,53	0,45	4,40	15,42
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,09
тк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тк 263	Компот из ягод без сахара	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
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		27,67	25,39	105,06	705,17
	Итого		46,86	44,60	172,21	1213,43
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
тк 455	Колобки рыбные тушеные 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
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,73	16,86	70,20	497,55
	<i>Обед</i>					
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
тк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,15	5,56	30,56	195,12
тк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		27,30	26,34	115,25	758,94
	Итого		47,03	43,20	185,45	1256,49
	Итого за (10 дней)		422,88	428,28	1770,75	12379,40
	Итого за (1 день)		42,29	42,83	177,08	1237,94