

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2024 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
на 2024-2025 уч год (дотация 212 руб.99 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
					ды, г	
Неделя 1 день 1						
<u>Завтрак</u>						
2/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
11к/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
Итого за 'Завтрак '			19,79	19,11	81,86	564,66
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
11к/462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
11к/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
Итого за 'Обед '			25	27,43	103	766,37
Итого			44,53	46,54	185,02	1331,04
Неделя 1 день 2						
<u>Завтрак</u>						
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
169/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
138/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			19,63	18,66	73,52	572,72
<u>Обед</u>						
11к/245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
109/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
172/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
11к/263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
Итого за 'Обед '			27,30	23,54	106,91	765,25
Итого			46,93	42,20	180,43	1337,97
Неделя 1 день 3						
<u>Завтрак</u>						
11к/245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
12/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
105/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Завтрак '			16,80	15,8	77,10	503,11
<u>Обед</u>						
11к/245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
11к/466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
176/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43

118	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
	Итого за 'Обед '		24	27,60	109,42	747,16
	Итого		40,71	43,38	185,40	1242,64
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
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
	Итого за 'Завтрак '		15,36	17,84	75,20	559
	Обед					
стк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
стк 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
стк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед '		26,80	26,82	104,13	816,72
	Итого		42,16	44,66	179,33	1375,68
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
130/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
стк 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
	Итого за 'Завтрак '		17,80	17,98	68,80	521,38
	Обед					
стк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный-с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
стк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
10/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
стк 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 крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Обед '		27,58	26,04	110,14	768,84
	Итого		45,38	44,02	179	1290,22
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
стк 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
	Итого за 'Завтрак '		16,81	15,29	74,20	489,09
	Обед					
стк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
стк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
5/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,62	4,74	36,42	196,75
стк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед '		24,26	23,71	112,93	748,31
	Итого		41,07	39	187,13	1237,40
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
гк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
	Итого за 'Завтрак '		19,45	19,43	68,91	504,70
	Обед					
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
52	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
гк 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
	Итого за 'Обед '		24,84	23,77	116,67	697,67
	Итого		44,29	43,20	185,58	1202,37
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
12/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
гк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Завтрак '		15,67	16,89	71,62	470,50
	Обед					
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
гк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
гк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		24	23,77	117,35	796,50
	Итого		39,93	40,66	188,97	1267,00
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	7,34	5,48	27,55	169,75
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
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
	Итого за 'Завтрак '		19,50	15,83	82,09	526,51
	Обед					
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
467/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
гк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
гк 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
гк 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
	Итого за 'Обед '		25,25	27,80	101,22	707,71
	Итого		44,75	43,63	183,31	1234,21

Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
172/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
ТТК 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		18,67	19,25	69,95	494,17
	<i>Обед</i>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ТТК 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
ТТК 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед '		24,00	24,74	116,52	758,80
	Итого		42,67	43,99	186,47	1252,97
	Итого за 10 дней		432,42	431,28	1840,58	12771,49
	Итого за один день		43,24	43,13	184,06	1277,15