

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

Согласовано:

Л.В. Немахов

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "обед+полдник" для детей ОВЗ 12 лет и старше
на II полугодия 2024-2025 уч. год (дотация 321 руб. 40 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ткк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ткк 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 '			26,91	29,72	113,80	835,98
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			35,91	38,92	173,85	1203,74
Неделя 1 день 2						
Обед						
ткк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ткк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	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 '			29,11	30,22	128,72	837,17
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			38,11	39,42	188,77	1204,93
Неделя 1 день 3						
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
ткк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
ткк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			26	27,60	128,26	841,21
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			35,13	36,80	188,31	1208,97

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги	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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
Итого за 'Обед '			28,84	29,98	124,10	894,98
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			37,84	39,18	184,15	1262,74
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	250	7,59	8,95	19,31	163,27
467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			32,14	29,31	134,04	914,37
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			41,14	38,51	194,09	1282,13
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			28,85	26,87	132,35	854,31
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			37,85	36,07	192,40	1222,07
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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 '			29,77	29,51	133,20	816,73
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00

	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		38,77	38,71	193,25	1184,49
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
ттк 413	Котлета куриная с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		9,40	9,20	71,65	416,44
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
ттк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
ттк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		31,88	44,14	133,64	835,25
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		40,88	53,34	193,69	1203,01
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,96	27,48	125,75	867,98
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		35,96	36,68	185,80	1235,74
	Итого за 10 дней		350,99	366,83	1765,96	11424,26
	Итого за один день		35,10	36,68	176,60	1142,43