

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И. Зубрицкая

ШКОЛА
№ 112

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

Но-мер реп.	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
тгк 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
тгк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
тгк 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
тгк 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
тгк 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		Чиполлетти 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 312		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
<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	200/5	6,12	5,39	34,52	206,13
тгк 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
<i>Обед</i>						
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
тгк 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
тгк 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
<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	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
<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	2,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,19
тгк 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
<i>Завтрак</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
тгк 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
<i>Обед</i>						
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
тгк 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
		<u>Завтрак</u>					
284/1994		Омлет натуральный	150	11,64	16,84	10,62	247,17
-		Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тгк 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
		<u>Обед</u>					
167/1994		Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,09
тгк 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
тгк 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
		<u>Завтрак</u>					
тгк 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
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
		<u>Обед</u>					
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
тгк 393		Капуста тушеная с куркумой	150	3,15	5,56	30,56	195,12
тгк 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