

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

Согласовано: Директор МАОУ, ЦО № 224
М.В.Кондрашова

Примерное 2-х недельное меню с 12.00.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полугод. 2025-2026 уч год (доплата 442 руб 34 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Ветки, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	Жиры, г всего		
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром					
тгк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
тгк 533	Топинг малиновый	250/5	7,37	8,31	33,68	233,11
тгк 264	Кофейный напиток с молоком	30	0,03	0,04	5,45	21,44
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	200	3,14	3,21	14,39	96,37
		25	1,25	1,24	23,01	102,10
Итого за 'Завтрак'			17,84	20,81	93,81	620,59
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
тгк 523	Булгур отварной	180	5,31	6,2	20,44	90,31
тгк 540	Напиток 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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			29,16	31,23	126,98	840,78
Итого			47,00	52,04	220,79	1461,37
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	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
-	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			20,94	19,15	94,89	604,5694
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	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	180	3,73	4,4	26,49	159,10
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Обед'			26,24	27,18	114,44	816,45
Итого			47,18	46,33	209,33	1421,017

<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
492/2004	Плов из филе кури	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
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/20	3,55	3,42	6,54	107,66
Итого за 'Завтрак'			22,26	22,48	78,36	661,81
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 541	Напиток 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
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47
Итого за 'Обед'			29,30	28,57	130,10	840,62
Итого			51,56	51,05	208,46	1502,436
<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,33	18,02	80,38	489,93
<u>Обед</u>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	6,25	36,79	199,92
тгк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			27,44	27,68	129,49	856,33
Итого			46,77	45,7	209,87	1346,256
<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
тгк 547	Зраза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тгк 536	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	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 'Завтрак'			20,26	18,73	94,69	613,16
<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
тгк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,19	4,84	32,64	174,58

ттк 555	Напиток из яблок	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
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		29,73	29,73	133,33	897,79
	Итого		49,99	48,46	228,02	1510,952
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/20	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
ттк 533	Топинг клубничный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,1	7,03	33,58
	Вафли с начинкой	25	1,25	1,24	13,01	102,10
	Итого за 'Завтрак'		18	20,33	93,59	663,89
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	10,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	180	6,54	7,32	32,19	247,65
ттк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		28,87	26,75	124,28	891,58
	Итого		47,33	47,08	217,87	1555,463
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	3,33	9,60	12,00	12,40	237,00
ттк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	23,2	120,26
ттк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		21,08	19,36	87,1	601,90
	Обед					
245/1	Огурец "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
ттк 549	Мясо томленое в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34
ттк 541	Напиток 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
	Итого		27,63	26	132,81	842,45
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
ттк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	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
	Итого за 'Завтрак'		20,23	19,15	86,17	570,74	
	Обед						
245/1	Помидор "Пикантный"		50	0,38	0,19	1,63	10,76
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	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	
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	88,28	
	Итого		21,95	24,61	97,30	659,02	
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	Завтрак						
284/1994	Омлет натуральный	200	15,52	20,97	16,16	329,56	
-	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	
-	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10	
	Итого за 'Завтрак'		22,67	24,28	89,27	664,41	
	Обед						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51	
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80	
276/1994	Паста "Триколлини" с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05	
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69	
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
-	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68	
	Итого за 'Обед'		30,61	29,48	130,41	865,57	
	Итого		53,28	53,76	219,68	1529,977	
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	Завтрак						
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36	
43/2003	Суфле - фиш с маслом сливочным	100/5	11,33	17,33	16,86	232,03	
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	
тгк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20	
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'		19,44	23,90	77,58	557,95	
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83	
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13	
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03	
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	180	3,71	5,07	19,44	174,31	
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71	
-	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'		29,78	26,53	115,7	830,72	
	Итого		49,22	50,43	193,28	1388,67	
	Итого за (10 дней)		441,91	444,97	1937,41	13217,61	
	Итого за (1 день)		44,19	44,50	193,74	1321,76	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992896

Владелец Кондрашова Марина Витальевна

Действителен с 14.09.2025 по 14.09.2026