

Утверждаю: **Директор ООО "ГлобусРесурс"**
М.В.Коршенко

Согласовано: **Директор МАОУ СОШ № 215**
А.Н.Сомов

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак+обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полуг. 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						
<u>Завтрак</u>						
2/2004	Бутерброд с джемом	15/20	3,97	3,84	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/5	12,78	9,44	45,70	298,81
тгк/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 '			22,29	17,36	90,82	623,25
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 501	Курица тушеная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 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 '			26,52	27,23	112,47	762,95
Итого			48,81	44,59	203,29	1386,20
Неделя 1 день 2						
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			23,19	21,43	82,13	614,72
<u>Обед</u>						
тгк 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" с маслом	100	12,38	14,70	18,54	213,10
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
тгк 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 '			30,20	31,22	130,47	852,27
Итого			53,39	52,65	212,60	1466,99
Неделя 1 день 3						
<u>Завтрак</u>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	0,32	0,06	1,12	17,62
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62

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
	Кондитерское изделие	35	1,50	0,00	4,00	24,50
	Итого за 'Завтрак '		19,70	19,33	78,64	545,71
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
ттк 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
ттк 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 '		26,13	27,60	128,26	841,21
	Итого		45,83	46,93	206,90	1386,92
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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.	100/20	6,53	12,54	18,43	266,16
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 '		18,10	20,23	86,62	652
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
ттк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ттк 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
	Итого		46,94	50,21	210,72	1546,64
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	10,64	11,21	12,96	249,03
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 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 '		19,56	19,93	79,68	675,69
	<u>Обед</u>					
ттк 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
ттк 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
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	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	
		Итого	51,70	49,24	214	1590,06	
		<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	8,36	12,91	13,81	184,02	
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29	
ттк 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 '	18,81	20,76	80,63	559,35	
		<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06	
ттк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00	
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12	
ттк 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	
		Итого	47,66	47,63	212,98	1413,66	
		<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36	
ттк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	250	16,56	19,63	52,07	440,98	
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
		Итого за 'Завтрак '	22,44	21,92	80,54	580,69	
		<u>Обед</u>					
ттк 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	
464/ттк	Голубцы ленивые в соусе сметанном с том.	100/50	14,60	14,00	15,40	258,00	
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	
ттк 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 '	29,96	30,18	116,69	834,77	
		Итого	52,40	52,10	197,23	1415,45	
		<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
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	
		Итого за 'Завтрак '	19,30	17,04	91,19	574,88	
		<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	

132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	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 '		26,57	26,82	138,24	879,91
	Итого		45,87	43,86	229,43	1454,79
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	200	11,27	13,12	29,83	271,25
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		19,13	20,70	78,20	562,15
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тгк 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 '		35,38	36,97	129,75	836,95
	Итого		54,51	57,67	207,95	1399,11
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
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
тгк 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Завтрак '		20,04	21,82	77,37	598,17
	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
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
тгк 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 '		30,68	30,32	144,31	943,03
	Итого		50,72	52,14	221,68	1541,20
	Итого за 10 дней		497,83	497,02	2116,59	14601,02
	Итого за один день		49,78	49,70	211,65	1460,10