

Утверждено: Директор ООО "ГлобусРесурс"
М.В. Коршенко

Согласовано: Директор
И.А. Артемьев



Примерное 2-х недельное меню с 09.01.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
на II полугод. 2024-2025 уч год (дотация 271 руб.59 коп)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|--|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 2/2004 | Бутерброд с джемом | 35 | 3,97 | 3,84 | 7,38 | 113,76 |
| 35/2003 | Каша молочная "Дружба" с маслом сл. | 200/5 | 10,28 | 7,59 | 36,74 | 240,22 |
| 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 ' | | | 19,79 | 15,51 | 81,86 | 564,66 |
| Обед | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 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 |
| тгк 462 | Булгур с овощами | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 183,94 |
| 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 ' | | | 25 | 27,43 | 103 | 766,37 |
| Итого | | | 44,53 | 42,94 | 185,02 | 1331,04 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 15/15 | 1,88 | 1,33 | 4,68 | 13,86 |
| 50/2003 | Котлета мясная Детская | 100 | 10,60 | 12,00 | 10,40 | 237,00 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 33,22 | 183,94 |
| 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 ' | | | 19,78 | 19,67 | 73,15 | 556,43 |
| Обед | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной с мясом | 200 | 5,30 | 8,15 | 27,00 | 152,71 |
| 309/1994 | Рыба тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,69 | 10,90 | 10,79 | 198,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,49 | 20,09 | 132,58 |
| тгк 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 ' | | | 25,30 | 25,74 | 111,91 | 765,25 |
| Итого | | | 45,08 | 45,41 | 185,06 | 1321,68 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 35 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 492/2004 | Плов из мяса птицы с куркумой | 200 | 12,65 | 15,25 | 39,76 | 318,89 |
| 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 ' | | | 16,42 | 15,50 | 68,33 | 453,44 |
| Обед | | | | | | |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом | 200 | 3,10 | 6,60 | 19,24 | 124,38 |
| тгк 466 | Чиполлетти из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 9,74 | 221,17 |
| 276/94 | Макаронные изделия с сыром | 150 | 5,30 | 5,46 | 33,21 | 178,43 |
| тгк 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 | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 23 | 27,60 | 113,26 | 757,18 |
| | Итого | | 39,84 | 43,10 | 181,59 | 1210,62 |
| | Неделя 1 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| ткк 512 | Пудинг творожный с рисом с молоком сгущенн. | 150/15 | 13,44 | 15,65 | 33,26 | 316,80 |
| 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 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 15,90 | 15,86 | 68,68 | 470 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной с мясом | 200 | 2,69 | 3,52 | 13,28 | 184,90 |
| ткк 510 | Мясо птицы по-строгановски | 100 | 13,75 | 6,39 | 7,74 | 177,70 |
| ткк 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 | 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 ' | | 27,49 | 27,84 | 115,03 | 813,51 |
| | Итого | | 43,39 | 43,70 | 183,71 | 1283,97 |
| | Неделя 1 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 6/8 | Рагу из мяса с овощами | 160 | 11,20 | 14,17 | 23,36 | 258,00 |
| ткк 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 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 15,70 | 15,26 | 70,77 | 479,49 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ткк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. с мясом | 200 | 6,07 | 7,16 | 15,44 | 130,62 |
| ткк 467 | Азу из мяса по - домашнему | 100 | 10,60 | 12,40 | 12,90 | 216,00 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 6,57 | 5,30 | 28,76 | 173,42 |
| | Сок фруктовый | 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 | | 43,28 | 41,30 | 181 | 1248,33 |
| | Неделя 2 день 1 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом с 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 |
| ткк 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 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 200 | 4,43 | 4,74 | 16,62 | 131,24 |
| ткк 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 | 150 | 5,30 | 5,46 | 33,21 | 178,43 |
| ткк 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 |

| | | | | | | |
|----------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26,02 | 24,37 | 120,20 | 771,04 |
| | Итого | | 42,83 | 40 | 194,40 | 1260,13 |
| | Неделя 2 день 2 | | | | | |
| | Завтрак | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 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 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 25 | 1,65 | 0,15 | 11,68 | 55,97 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 19,43 | 19,42 | 72,39 | 524,17 |
| | Обед | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной с мясом | 200 | 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 |
| 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,50 | 23,98 | 118,01 | 712,43 |
| | Итого | | 44,93 | 43,40 | 190,40 | 1236,61 |
| | Неделя 2 день 3 | | | | | |
| | Завтрак | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| ттк 413 | Котлета из мяса птицы с отрубями | 100 | 8,51 | 9,90 | 7,43 | 144,53 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 188,94 |
| 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 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,48 | 15,62 | 75,99 | 492,20 |
| | Обед | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 132/199 | Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной | 250 | 5,35 | 8,30 | 27,20 | 230,00 |
| ттк 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 200 | 11,60 | 14,50 | 30,21 | 273,25 |
| ттк 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 | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 22,02 | 23,38 | 113,59 | 763,26 |
| | Итого | | 38,50 | 39,00 | 189,58 | 1255,46 |
| | Неделя 2 день 4 | | | | | |
| | Завтрак | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 284/1994 | Омлет натуральный | 150 | 8,45 | 9,84 | 22,37 | 203,44 |
| | 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 ' | | 16,31 | 17,42 | 70,74 | 494,34 |
| | Обед | | | | | |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 200/10 | 6,34 | 8,54 | 14,20 | 136,48 |
| ттк 510 | Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе) | 100 | 13,75 | 6,36 | 7,74 | 177,70 |
| ттк 255 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5,17 | 7,41 | 37,30 | 184,33 |
| 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 ' | | 32,83 | 33,44 | 122,50 | 767,58 |
| | Итого | | 49,14 | 50,86 | 193,24 | 1261,93 |

| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|----------------------------|------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Неделя 2 день 5 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 2/2004 | Бутерброд с маслом | 15/10 | 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 | 150 | 3,10 | 4,49 | 20,09 | 132,57 |
| гтк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 17,59 | 20,65 | 67,74 | 532,51 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 181/1994 | Уха рыбацкая | 200 | 4,68 | 4,20 | 13,87 | 124,64 |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| гтк 393 | Капуста тушеная с куркумой | 150 | 6,50 | 6,56 | 35,56 | 195,12 |
| | Сок фруктовый | 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 ' | | | 25,87 | 23,58 | 113,79 | 775,82 |
| Итого | | | 43,46 | 44,23 | 181,53 | 1308,33 |
| Итого за 10 дней | | | 434,98 | 433,60 | 1865,44 | 12718,09 |
| Итого за один день | | | 43,50 | 43,36 | 186,54 | 1271,81 |