

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

Согласовано: Директор МАОУ СОШ №102
А.Ю.Мельникова

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			Б	Ж		
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
2/2004	Бутерброд с джемом	25/20	3,97	3,84	7,38	113,76
ттк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Завтрак '			22,35	24,27	76,27	598,85
<i>Обед</i>						
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
ттк 393	Капуста тушенная с куркумой	180	5,20	8,23	42,67	234,14
ттк 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 '			25,75	31,38	117,60	849,39
Итого			48,10	55,65	193,87	1448,24
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	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 '			22,87	21,57	83,39	563,97
<i>Обед</i>						
ттк 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
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ттк 286	Овощи припущенные со смесью замор овощ.	180	4,38	6,80	27,12	188,28
ттк 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 '			29,37	29,50	132,68	899,53
Итого			52,24	51,07	216,07	1463,49
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
ттк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
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 '			19,71	18,34	85,02	588,94

		<u>Обед</u>				
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
50/2003	Котлета мясная Детская	100	12,60	12,00	10,40	237,00
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	46,36	218,59
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 '			26,95	27,60	135,42	861,51
Итого			46,66	45,94	220,44	1450,45
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
Итого за 'Завтрак '			22,90	25,34	89,59	567
<u>Обед</u>						
ттк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
431/1994	Макаронник с мясом	250	16,60	17,45	50,25	338,52
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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
Итого за 'Обед '			26,81	23,21	121,08	842,34
Итого			49,71	48,55	210,67	1409,19
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
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 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 '			21,69	21,23	78,27	626,04
<u>Обед</u>						
ттк 245	Овощная поджаренная	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
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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 '			31,78	29,26	142,65	889,32
Итого			53,47	50,49	221	1515,36
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	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 '			19,11	20,31	87,15	545,98
<u>Обед</u>						

38/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
469/2004	Фрикадельки мясные	100	12,60	12,00	13,40	237,00
487/1994	Рагу из овощей	180	6,30	7,26	33,48	222,60
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 '		31,14	26,04	127,74	923,79
	Итого		50,25	46,35	214,89	1469,78
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		26,01	21,88	96,24	604,39
	Обед					
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
ттк 456	Каша "Царская" (греча, мясо)	250	21,25	20,72	51,67	510,00
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 '		32,89	31,51	128,85	927,68
	Итого		58,90	53,39	225,09	1532,06
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
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 '		19,31	20,39	85,48	589,64
	Обед					
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
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с маслом сл	250/5	15,90	18,10	49,40	418,55
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		27,57	27,28	129,53	908,22
	Итого		46,88	47,67	215,01	1497,86
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого за 'Завтрак '		24,93	26,05	93,85	569,83
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38

83/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	9,27	10,41	16,91	146,46
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		23,18	26,76	122,38	746,59
	Итого		48,11	52,81	216,23	1316,42
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	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 'Завтрак '		18,78	18,16	83,59	592,93
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
48/3	Горошница с морковью	180	8,30	7,26	34,48	222,60
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
	Итого за 'Обед '		31,21	33,86	120,86	908,29
	Итого		49,99	52,02	204,45	1501,22
	Итого за 10 дней		504,31	503,94	2137,64	14604,08
	Итого за один день		50,43	50,39	213,76	1460,41