

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 (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	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	23,27	76,27	598,85
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	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	54,65	193,87	1448,24
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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
<u>Обед</u>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	265	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
<u>Завтрак</u>						
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	265	5,10	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
ткк 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 '		28,95	27,60	135,42	861,51
	Итого		48,66	45,94	220,44	1450,45
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ткк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ткк 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	6,90	23,40	67,50
	Итого за 'Завтрак '		22,90	22,34	89,59	567
	<u>Обед</u>					
ткк 245	Овощная поджаривка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	265	3,35	4,30	16,20	230,00
431/1994	Макаронник с мясом	250	17,60	17,45	50,25	338,52
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Обед '		27,46	27,60	117,68	825,06
	Итого		50,36	49,94	207,27	1391,90
	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
ткк 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
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
	Итого за 'Завтрак '		21,69	21,23	78,27	626,04
	<u>Обед</u>					
ткк 245	Овощная поджаривка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	260	7,59	8,95	19,31	163,27
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	48,02	399,05
ткк 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	134,65	889,32
	Итого		53,47	50,49	213	1515,36
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ткк 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
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		19,11	20,31	87,15	545,98
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	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
ткк 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
	<u>Завтрак</u>					
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	15,13	18,72	48,02	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 '		23,01	21,88	88,24	604,39
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	265	6,60	10,15	29,58	189,96
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
тгк 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 '		30,42	29,73	129,43	856,95
	Итого		53,43	51,61	217,67	1461,33
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
тгк 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
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной с мясом	265	6,35	8,30	23,20	230,00
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с маслом сл	250/5	15,90	18,10	49,40	418,55
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
	Итого за 'Обед '		28,57	27,28	125,53	908,22
	Итого		47,88	47,67	211,01	1497,86
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
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	6,90	23,40	67,50
	Итого за 'Завтрак '		24,93	23,05	93,85	569,83
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	265	5,10	6,60	19,24	124,38
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	12,27	11,41	16,91	215,87
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		28,18	27,76	122,38	816,00
	Итого		53,11	50,81	216,23	1385,83
	Неделя 2 день 5					
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
тتك 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
	Обед					
тتك 245	Овощная подгариновка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
181/1994	Уха рыбацкая	260	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	5,26	34,48	222,60
тتك 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	31,86	120,86	908,29
	Итого		49,99	50,02	204,45	1501,22
	Итого за 10 дней		507,49	498,55	2114,82	14585,47
	Итого за один день		50,75	49,86	211,48	1458,55