

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

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

Примерное 2-х недельное меню с 09.01.2025 "обед-полдник" 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						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	210	4,43	4,74	16,62	131,24
тتك 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
тتك 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
тتك 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 '			24	24,94	102	693,34
Полдник						
-	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Полдник '			8,60	9,20	48,45	319,08
Итого			32,95	34,14	150,28	1012,42
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
тتك 245	Овощная подгариновка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	215	5,30	8,15	27,00	152,71
43/2003	Суфле "Рыбка" с соусом	100	11,29	9,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
тتك 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 '			26,90	24,54	117,91	765,25
Полдник						
-	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Полдник '			8,60	9,20	48,45	319,08
Итого			35,50	33,74	166,36	1084,33
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	215	3,10	6,60	19,24	124,38
тتك 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
тتك 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 '			23,42	27,60	113,26	757,18
Полдник						
-	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Полдник '			8,60	9,20	48,45	319,08
Итого			32,02	36,80	161,71	1076,26

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	215	2,69	3,52	13,28	184,90
ттк 510	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ттк 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
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Полдник '			8,60	9,20	48,45	319,08
Итого			36,09	37,04	163,48	1132,59
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
ттк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	210	6,07	7,16	15,44	130,62
ттк 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
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Полдник '			8,60	9,20	48,45	319,08
Итого			36,18	35,24	158,59	1087,92
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	210	4,43	4,74	16,62	131,24
ттк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
ттк 523	Булгур оварной	150	6,10	5,20	15,20	118,43
ттк 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 '			26,82	24,11	102,19	711,04
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Полдник '			8,60	9,20	48,45	319,08
Итого			35,42	33,31	150,64	1030,12
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
ттк 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	215	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

	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник '		8,60	9,20	48,45	319,08
	Итого		34,10	33,18	166,46	1031,51
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<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 с мясом	265	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	13,60	15,50	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	50	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник '		8,60	9,20	48,45	319,08
	Итого		9,00	9,20	60,05	367,76
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	265	6,34	8,54	14,20	136,48
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	7,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макароны 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	3,90	17,40	67,50
	Итого за 'Обед '		26,83	27,44	116,50	767,58
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник '		8,60	9,20	48,45	319,08
	Итого		35,43	36,64	164,95	1086,66
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
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
ттк 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	50	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед '		25,87	23,58	113,79	775,82
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	20,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник '		8,60	9,20	48,45	319,08
	Итого		34,47	32,78	162,24	1094,90
	Итого за 10 дней		321,16	322,07	1504,76	10004,48
	Итого за один день		32,12	32,21	150,48	1000,45