

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В. Коршенков

Согласовано: Директор

Александрова А.Ю.

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет (сахарный диабет) на II полуг. 2025-2026 уч год (дотация 271 руб.59 коп)

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюд)       | Выход, г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал       |
|---------------------------|-----------------------------------------------|----------|-------------------|------------------|------------------|----------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b>    |                                               |          |                   |                  |                  |                |
| <b>Завтрак</b>            |                                               |          |                   |                  |                  |                |
| 3/2004                    | Хлеб с маслом и сыром                         | 30/10/15 | 6,05              | 8,01             | 17,28            | 167,57         |
| 136/1994                  | Каша молочная "Дружба" с маслом сл без сахара | 200/5    | 5,12              | 6,68             | 22,42            | 169,71         |
| гтк 264                   | Кофейный напиток с молоком                    | 200      | 3,14              | 3,21             | 14,39            | 96,37          |
| -                         | Хлеб ржаной                                   | 20       | 1,32              | 0,24             | 8,34             | 38,68          |
| -                         | Фрукт                                         | 100      | 0,4               | 0,4              | 11,6             | 48,68          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                               |          | <b>16,03</b>      | <b>18,54</b>     | <b>74,03</b>     | <b>521,01</b>  |
| <b>Обед</b>               |                                               |          |                   |                  |                  |                |
| 245/1                     | Овощная подгариновка (овощи "пикантные")      | 30       | 0,23              | 0,25             | 0,98             | 6,46           |
| 138/1994                  | Суп картофельный с бобовыми                   | 250      | 5,54              | 5,56             | 24,31            | 164,06         |
| гтк 501                   | Курица тушеная в соусе сметанном с томатом    | 150      | 10,25             | 13,53            | 10,63            | 190,50         |
| гтк 523                   | Булгур отварной                               | 150      | 6,09              | 4,23             | 6,20             | 75,26          |
| гтк 289                   | Компот из кураги и изюма без сахара           | 200      | 0,72              | 0,03             | 16,46            | 51,02          |
| -                         | Батон с отрубями                              | 30       | 2,70              | 0,90             | 16,14            | 80,30          |
| -                         | Хлеб ржаной                                   | 30       | 1,98              | 0,36             | 12,51            | 58,01          |
| -                         | Фрукты                                        | 130      | 0,50              | 0,50             | 15,08            | 63,28          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                               |          | <b>28,01</b>      | <b>25,36</b>     | <b>102,31</b>    | <b>688,88</b>  |
| <b>Итого</b>              |                                               |          | <b>44,04</b>      | <b>43,90</b>     | <b>176,34</b>    | <b>1209,89</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>    |                                               |          |                   |                  |                  |                |
| <b>Завтрак</b>            |                                               |          |                   |                  |                  |                |
| 245/1                     | Овощная подгариновка (овощи "пикантные")      | 30       | 0,32              | 0,27             | 1,44             | 9,25           |
| гтк 410                   | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе   | 100/30   | 11,24             | 12,18            | 11,62            | 199,13         |
| 469/1994                  | Макаронные изделия отварные                   | 150      | 5,30              | 2,98             | 34,11            | 183,94         |
| 705/2004                  | Напиток из шиповника без сахара               | 200      | 0,24              | 0,10             | 4,82             | 18,57          |
| -                         | Батон с отрубями                              | 20       | 1,80              | 0,60             | 10,76            | 53,53          |
| -                         | Хлеб ржаной                                   | 25       | 1,65              | 0,30             | 10,43            | 48,35          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                               |          | <b>19,50</b>      | <b>16,43</b>     | <b>73,18</b>     | <b>512,76</b>  |
| <b>Обед</b>               |                                               |          |                   |                  |                  |                |
| 245/1                     | Овощная подгариновка (овощи "пикантные")      | 30       | 0,23              | 0,25             | 0,98             | 6,46           |
| 110/1994                  | Борщ с картофелем со сметаной                 | 250/5    | 2,18              | 5,47             | 17,26            | 131,40         |
| 401/1994                  | Гуляш из мяса                                 | 100      | 11,29             | 15,57            | 17,74            | 261,17         |
| 472/1994                  | Картофельное пюре                             | 150      | 3,11              | 3,67             | 22,07            | 132,59         |
| гтк 263                   | Компот из ягод без сахара                     | 200      | 0,16              | 0,04             | 2,42             | 10,52          |
| -                         | Батон с отрубями                              | 50       | 4,50              | 1,50             | 26,90            | 133,83         |
| -                         | Хлеб ржаной                                   | 30       | 1,98              | 0,36             | 12,51            | 58,01          |
| -                         | Фрукты                                        | 130      | 0,50              | 0,50             | 15,08            | 63,28          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                               |          | <b>23,95</b>      | <b>27,36</b>     | <b>114,96</b>    | <b>797,25</b>  |
| <b>Итого</b>              |                                               |          | <b>43,45</b>      | <b>43,79</b>     | <b>188,14</b>    | <b>1310,01</b> |



| Неделя 1 день 3 |                                           | выход | Б     | Ж     | У      | ЭЦ      |
|-----------------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 245/1           | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") |       |       |       |        |         |
| 492/2004        | Плов из мяса кур                          | 25    | 0,19  | 0,21  | 0,82   | 5,37    |
| 628/1994        | Чай без сахара                            | 200   | 13,32 | 15,07 | 38,33  | 359,34  |
| -               | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 200   | 0,08  | 0,02  | 0,06   | 0,64    |
| -               | Хлеб ржаной                               | 30    | 1,98  | 0,20  | 14,07  | 67,17   |
| -               | Фрукты                                    | 30    | 1,98  | 0,36  | 12,51  | 58,01   |
|                 | Итого за 'Завтрак'                        | 100   | 0,40  | 0,40  | 11,60  | 48,68   |
|                 | Обед                                      |       | 17,95 | 16,26 | 77,39  | 539,21  |
| 129/1994        | Рассольник "Ленинградский" со сметаной    |       |       |       |        |         |
| ттк 466         | Чиполлетти из мяса Пикантные              | 200/5 | 1,97  | 4,34  | 15,02  | 104,94  |
| 276/1994        | Макаронные изделия отварные с сыром       | 100   | 10,54 | 14,63 | 11,06  | 220,62  |
| ттк 418         | Компот из яблок с сухофруктами без сахара | 150   | 6,67  | 4,68  | 29,26  | 185,88  |
| -               | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 200   | 0,41  | 0,17  | 10,87  | 31,63   |
| -               | Хлеб ржаной                               | 30    | 1,98  | 0,20  | 14,07  | 67,17   |
| -               | Фрукты                                    | 25    | 1,65  | 0,30  | 10,43  | 48,35   |
|                 | Итого за 'Обед'                           | 130   | 0,50  | 0,50  | 15,08  | 63,28   |
|                 | Итого                                     |       | 23,72 | 24,82 | 105,79 | 721,86  |
|                 |                                           |       | 41,67 | 41,08 | 183,18 | 1261,08 |
| Неделя 1 день 4 |                                           | выход | Б     | Ж     | У      | ЭЦ      |
|                 | Масло сливочное порционнo                 |       |       |       |        |         |
| ттк 512         | Пудинг из творога с рисом                 | 10    | 0,08  | 7,25  | 6,13   | 66,06   |
| 648/2004        | Чай без сахара                            | 130   | 12,22 | 9,23  | 30,86  | 272,81  |
| -               | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 200   | 0,08  | 0,02  | 0,06   | 0,64    |
| -               | Фрукт                                     | 35    | 2,31  | 0,23  | 16,42  | 78,37   |
|                 | Итого за 'Завтрак'                        | 120   | 0,48  | 0,48  | 13,92  | 58,41   |
|                 | Обед                                      |       | 15,17 | 17,21 | 67,39  | 476,29  |
| 245/1           | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") | 40    | 0,31  | 0,33  | 1,30   | 8,61    |
| 120/1994        | Щи из свежей капусты со сметаной          | 200/5 | 1,59  | 7,07  | 7,58   | 61,96   |
| ттк 408         | Мясо птицы тушенное в томатном соусе      | 100   | 11,90 | 5,70  | 2,95   | 117,81  |
| 471/1994        | Картофель отварной с маслом сл.           | 150/5 | 4,58  | 8,47  | 38,84  | 259,36  |
| 638/1994        | Компот из кураги без сахара               | 200   | 0,72  | 0,03  | 16,46  | 51,02   |
| -               | Батон с отрубями                          | 30    | 2,70  | 0,90  | 16,14  | 80,30   |
| -               | Хлеб ржаной                               | 30    | 1,98  | 0,36  | 12,51  | 58,01   |
| -               | Фрукт                                     | 140   | 0,56  | 0,56  | 16,24  | 68,15   |
|                 | Итого за 'Обед'                           |       | 24,34 | 23,42 | 112,02 | 705,22  |
|                 | Итого                                     |       | 39,51 | 40,63 | 179,41 | 1181,51 |
| Неделя 1 день 5 |                                           | выход | Б     | Ж     | У      | ЭЦ      |
| 6/8             | Рагу из мяса с овощами                    |       |       |       |        |         |
| 18/2004         | Кисель плодово-ягодный                    | 150   | 12,05 | 17,23 | 21,67  | 268,64  |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 200   | 0,08  | 0,02  | 9,84   | 37,80   |
|                 | Хлеб ржаной                               | 30    | 1,98  | 0,20  | 14,07  | 67,17   |
|                 | Фрукт                                     | 25    | 1,65  | 0,30  | 10,43  | 48,35   |
|                 | Итого за 'Завтрак'                        | 100   | 0,40  | 0,40  | 11,60  | 48,68   |
|                 | Обед                                      |       | 16,16 | 18,15 | 67,61  | 470,64  |
| 5/1             | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") | 40    | 0,42  | 0,36  | 1,92   | 12,33   |
| /1994           | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200   | 2,56  | 1,96  | 18,88  | 101,91  |
| 414             | Колбаска "Шольная с отрубями"             | 100   | 11,21 | 16,91 | 11,40  | 316,71  |



|          |                                              |          |              |              |               |                |
|----------|----------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 257/1994 | Каша гречневая вязкая гарнирная              | 150      | 4,32         | 4,87         | 22,53         | 145,49         |
| тгк 417  | Напиток с витаминами Витошка                 | 200      | 0,00         | 0,00         | 18,95         | 70,71          |
|          | Батон с отрубями                             | 30       | 2,70         | 0,90         | 16,14         | 80,30          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |          | <b>23,19</b> | <b>25,36</b> | <b>102,33</b> | <b>785,46</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>39,35</b> | <b>43,51</b> | <b>169,94</b> | <b>1256,10</b> |
|          |                                              |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                       | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                               |          |              |              |               |                |
| 3/2004   | Хлеб с маслом и сыром                        | 30/10/15 | 7,46         | 12,23        | 17,33         | 211,70         |
| 257/1994 | Каша ячневая молочная с маслом сл без сахара | 200/5    | 6,12         | 5,39         | 30,79         | 191,98         |
| тгк 420  | Чай лимонный без сахара                      | 200      | 0,12         | 0,02         | 5,83          | 18,66          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 20       | 1,32         | 0,24         | 8,34          | 38,68          |
| -        | Фрукт                                        | 100      | 0,40         | 0,40         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |          | <b>15,42</b> | <b>18,28</b> | <b>73,89</b>  | <b>509,69</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 30       | 0,32         | 0,27         | 1,44          | 9,25           |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми                  | 200      | 4,43         | 4,45         | 19,45         | 131,24         |
| тгк 501  | Курица тушенная в соусе сметанном с томатом  | 150      | 10,25        | 13,53        | 10,63         | 190,50         |
| тгк 462  | Булгур с овощами                             | 150      | 5,30         | 5,47         | 32,39         | 183,94         |
| тгк 302  | Компот из ягод "Ассорти" без сахара          | 200      | 0,19         | 0,07         | 6,58          | 15,64          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30       | 1,98         | 0,20         | 14,07         | 67,17          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01          |
| -        | Фрукты                                       | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |          | <b>24,85</b> | <b>24,75</b> | <b>108,67</b> | <b>704,44</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>40,27</b> | <b>43,03</b> | <b>182,56</b> | <b>1214,13</b> |
|          |                                              |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                       | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                               |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 30       | 0,32         | 0,27         | 1,44          | 9,25           |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                                | 100      | 6,48         | 13,27        | 12,12         | 188,03         |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150      | 6,58         | 3,38         | 34,47         | 172,57         |
| 648/2004 | Чай без сахара                               | 200      | 0,08         | 0,02         | 0,06          | 0,64           |
|          | Батон с отрубями                             | 20       | 1,80         | 0,60         | 10,76         | 53,53          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,30         | 10,43         | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |          | <b>16,91</b> | <b>17,84</b> | <b>69,28</b>  | <b>472,36</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 40       | 0,31         | 0,33         | 1,30          | 8,61           |
| 110/1994 | Борщ с картофелем со сметаной                | 250/5    | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40         |
| 6/8      | Рагу из мяса с овощами                       | 200      | 16,40        | 20,64        | 28,23         | 354,19         |
| тгк 418  | Компот из яблок с сухофруктами без сахара    | 200      | 0,41         | 0,17         | 10,87         | 31,63          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 35       | 2,31         | 0,23         | 16,42         | 78,37          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 40       | 2,64         | 0,48         | 10,43         | 77,36          |
| -        | Фрукт                                        | 140      | 0,56         | 0,56         | 16,24         | 68,15          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |          | <b>24,81</b> | <b>27,88</b> | <b>100,75</b> | <b>749,71</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>41,72</b> | <b>45,72</b> | <b>170,03</b> | <b>1222,07</b> |
|          |                                              |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                       | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                               |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 30       | 0,23         | 0,25         | 0,98          | 6,46           |
| тгк 413  | Котлета из мяса кур с отрубями               | 100      | 10,03        | 12,60        | 11,29         | 194,97         |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные                  | 150      | 5,30         | 2,98         | 34,11         | 183,94         |



|          |                                              |        |               |               |                |                 |
|----------|----------------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 648/2004 | Чай без сахара                               | 200    | 0,08          | 0,02          | 0,06           | 0,64            |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25     | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
| -        | Фрукты                                       | 100    | 0,40          | 0,40          | 11,60          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>17,69</b>  | <b>16,42</b>  | <b>69,76</b>   | <b>490,66</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                  |        |               |               |                |                 |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной | 250/5  | 3,15          | 7,53          | 13,15          | 125,87          |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой            | 200    | 14,80         | 16,51         | 36,71          | 353,25          |
| ттк 289  | Компот из кураги и изюма без сахара          | 200    | 0,72          | 0,03          | 16,46          | 51,02           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 35     | 2,31          | 0,23          | 16,42          | 78,37           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65          | 0,30          | 10,43          | 48,35           |
| -        | Фрукт                                        | 140    | 0,56          | 0,56          | 16,24          | 68,15           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>23,19</b>  | <b>25,16</b>  | <b>109,41</b>  | <b>725,00</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                 |        | <b>40,88</b>  | <b>41,58</b>  | <b>179,17</b>  | <b>1215,66</b>  |
|          |                                              |        |               |               |                |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                       | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                               |        |               |               |                |                 |
| 284/1994 | Омлет натуральный                            | 150    | 11,64         | 16,84         | 10,62          | 247,17          |
| -        | Йогурт                                       | 125    | 4,13          | 1,88          | 28,55          | 138,12          |
| ттк 420  | Чай лимонный без сахара                      | 200    | 0,12          | 0,02          | 5,83           | 18,66           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25     | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65          | 0,30          | 10,43          | 48,35           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>19,19</b>  | <b>19,21</b>  | <b>67,15</b>   | <b>508,26</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                  |        |               |               |                |                 |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 50     | 0,53          | 0,45          | 4,40           | 15,42           |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной       | 200/5  | 1,97          | 4,34          | 15,02          | 104,9376        |
| ттк 529  | Фрикадельки из мяса птицы                    | 100    | 11,64         | 14,42         | 7,44           | 172,8           |
| 276/1994 | Макаронные изделия отварные с сыром          | 150    | 6,67          | 4,68          | 29,26          | 185,88          |
| ттк 263  | Компот из ягод без сахара                    | 200    | 0,16          | 0,04          | 2,42           | 10,52           |
|          | Батон с отрубями                             | 30     | 2,70          | 0,90          | 16,14          | 80,30           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 40     | 2,64          | 0,48          | 16,68          | 77,34           |
| -        | Фрукты                                       | 140    | 0,56          | 0,56          | 16,24          | 68,15           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>26,87</b>  | <b>25,87</b>  | <b>107,60</b>  | <b>715,34</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                 |        | <b>46,06</b>  | <b>45,08</b>  | <b>174,75</b>  | <b>1223,61</b>  |
|          |                                              |        |               |               |                |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                       | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                               |        |               |               |                |                 |
| ттк 455  | Колобки рыбные тушеные в молочном соусе      | 100    | 12,51         | 12,27         | 11,97          | 200,13          |
| 472/1994 | Картофельное пюре                            | 150    | 3,11          | 3,67          | 22,07          | 132,59          |
| 648/2004 | Чай без сахара                               | 200    | 0,08          | 0,02          | 0,06           | 0,64            |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65          | 0,30          | 10,43          | 48,35           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30     | 1,98          | 0,20          | 14,07          | 67,17           |
| -        | Фрукты                                       | 100    | 0,40          | 0,40          | 11,60          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>19,73</b>  | <b>16,86</b>  | <b>70,20</b>   | <b>497,55</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                  |        |               |               |                |                 |
| 136/1994 | Суп картофельный с крупой с рыбой            | 200/10 | 4,91          | 3,89          | 27,05          | 143,30          |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                                | 100    | 14,89         | 15,69         | 12,12          | 221,17          |
| ттк 393  | Капуста тушеная с куркумой                   | 150    | 3,15          | 5,56          | 30,56          | 195,12          |
| ттк 417  | Напиток с витаминами Витошка                 | 200    | 0,00          | 0,00          | 18,95          | 70,71           |
|          | Батон с отрубями                             | 30     | 2,70          | 0,90          | 16,14          | 80,30           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65          | 0,30          | 10,43          | 48,35           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>27,30</b>  | <b>26,34</b>  | <b>115,25</b>  | <b>758,94</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                 |        | <b>47,03</b>  | <b>43,20</b>  | <b>185,45</b>  | <b>1256,49</b>  |
|          | <b>Итого за (10 дней)</b>                    |        | <b>424,74</b> | <b>428,58</b> | <b>1780,97</b> | <b>12290,88</b> |