

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 46

Подпись А.А. Жу

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

| Но-мер<br>реп. | Прием-пищи, наименование изделий (блюд)     | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал       |
|----------------|---------------------------------------------|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|                |                                             |          | всего        | всего        |                  |                |
|                | <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          | 200/5    | 5,12         | 6,68         | 27,08            | 187,40         |
| тк 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>78,69</b>     | <b>538,69</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |          |              |              |                  |                |
| 245/1          | Овощная подгарнировка (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         |
| 25/8           | Биточки из мяса с отрубями                  | 100      | 9,06         | 13,19        | 12,9             | 259,72         |
| тк 523         | Булгур отварной                             | 150      | 6,09         | 4,23         | 6,2              | 75,26          |
| тк 289         | Компот из кураги и изюма                    | 200      | 0,72         | 0,03         | 23,24            | 88,19          |
|                | Батон с отрубями                            | 30       | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30          |
| -              | Хлеб ржаной                                 | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51            | 58,01          |
| -              | Фрукт                                       | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68          |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                      |          | <b>26,72</b> | <b>24,92</b> | <b>107,88</b>    | <b>780,67</b>  |
|                | <b>Итого</b>                                |          | <b>42,75</b> | <b>43,46</b> | <b>186,57</b>    | <b>1319,36</b> |
|                | <b>Неделя 1 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           |
| тк 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      | 5,3          | 2,98         | 34,11            | 183,94         |
| 705/2004       | Напиток из шиповника                        | 200      | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,74          |
|                | Батон с отрубями                            | 20       | 1,8          | 0,6          | 10,76            | 53,53          |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |          | <b>18,9</b>  | <b>16,13</b> | <b>72,53</b>     | <b>501,58</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |          |              |              |                  |                |
| 245/1          | Овощная подгарнировка (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         |
| 320/1994       | Рыба, запеченная в молочном соусе           | 100      | 12,05        | 12,63        | 9,74             | 201,50         |
| 472/1994       | Картофельное пюре                           | 150      | 3,11         | 3,67         | 22,07            | 132,59         |
| тк 263         | Компот из ягод                              | 200      | 0,16         | 0,04         | 12,2             | 47,69          |
|                | Батон с отрубями                            | 50       | 4,5          | 1,5          | 26,9             | 133,83         |
| -              | Хлеб ржаной                                 | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51            | 58,01          |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                      |          | <b>24,21</b> | <b>23,92</b> | <b>101,66</b>    | <b>711,47</b>  |
|                | <b>Итого</b>                                |          | <b>43,11</b> | <b>40,05</b> | <b>174,19</b>    | <b>1213,05</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                      | выход    | Б            | Ж            | У                | ЭЦ             |
|                | <b>Завтрак</b>                              |          |              |              |                  |                |
| 245/1          | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")   | 25       | 0,19         | 0,21         | 0,82             | 5,37           |
| 492/2004       | Плов из мяса кур                            | 200      | 13,32        | 15,07        | 38,33            | 359,34         |

|          |                                          |        |              |              |               |                 |
|----------|------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 628/1994 | Чай                                      | 200    | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30     | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                              | 30     | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                |        | <b>17,55</b> | <b>15,86</b> | <b>75,57</b>  | <b>527,70</b>   |
|          | <u>Обед</u>                              |        |              |              |               |                 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной   | 200/5  | 1,97         | 4,34         | 15,02         | 104,94          |
| тк 466   | Чиполлетти из мяса Пикантные             | 100    | 10,54        | 14,63        | 11,06         | 220,62          |
| 276/1994 | Макаронные изделия отварные с сыром      | 150    | 6,67         | 4,68         | 29,26         | 185,88          |
| тк 418   | Компот из яблок с сухофруктами           | 200    | 0,41         | 0,17         | 17,65         | 68,79           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30     | 1,98         | 0,20         | 14,07         | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                              | 25     | 1,65         | 0,30         | 10,43         | 48,35           |
|          | Фрукт                                    | 100    | 0,40         | 0,40         | 11,60         | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                   |        | <b>23,62</b> | <b>24,72</b> | <b>109</b>    | <b>744,43</b>   |
|          | <b>Итого</b>                             |        | <b>41,17</b> | <b>40,58</b> | <b>184,66</b> | <b>1272,12</b>  |
|          |                                          |        |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 4</b>                   | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <u>Завтрак</u>                           |        |              |              |               |                 |
| тк 512   | Пудинг из творога с рисом со сгущ. мол.  | 130/20 | 12,66        | 15,13        | 31,96         | 296,29          |
| 628/1994 | Чай                                      | 200    | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 35     | 2,31         | 0,23         | 16,42         | 78,37           |
| -        | Фрукт                                    | 120    | 0,48         | 0,48         | 13,92         | 58,41           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                |        | <b>15,53</b> | <b>15,86</b> | <b>72,14</b>  | <b>470,87</b>   |
|          | <u>Обед</u>                              |        |              |              |               |                 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной         | 200/5  | 1,59         | 7,07         | 7,58          | 61,96           |
| тк 408   | Мясо птицы тушенное в томатном соусе     | 100    | 11,9         | 5,70         | 2,95          | 117,81          |
| 471/1994 | Картофель отварной                       | 150    | 4,56         | 6,60         | 38,63         | 195,49          |
| 638/1994 | Компот из кураги                         | 200    | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 88,19           |
|          | Батон с отрубями                         | 30     | 2,7          | 0,9          | 16,14         | 80,30           |
|          | Мучное изделие                           | 50     | 4,41         | 6,45         | 24,59         | 173,58          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                   |        | <b>25,88</b> | <b>26,75</b> | <b>113,13</b> | <b>717,33</b>   |
|          | <b>Итого</b>                             |        | <b>41,41</b> | <b>42,61</b> | <b>185,27</b> | <b>1188,195</b> |
|          |                                          |        |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                   | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <u>Завтрак</u>                           |        |              |              |               |                 |
| 6/8      | Рагу из мяса с овощами                   | 150    | 12,05        | 17,23        | 21,67         | 268,64          |
| 648/2004 | Кисель плодово-ягодный                   | 200    | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30     | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                              | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
| -        | Фрукт                                    | 100    | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                |        | <b>16,16</b> | <b>18,15</b> | <b>67,61</b>  | <b>470,64</b>   |
|          | <u>Обед</u>                              |        |              |              |               |                 |
| 245/1    | Овощная поджарка (овощи "пикантные")     | 40     | 0,42         | 0,36         | 1,92          | 12,33           |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200    | 2,56         | 1,96         | 18,88         | 101,91          |
| тк 414   | Колбаска "Школьная с отрубями"           | 100    | 11,21        | 16,91        | 11,4          | 316,71          |
| 257/1994 | Каша гречневая вязкая гарнирная          | 150    | 4,32         | 4,87         | 22,53         | 145,49          |
| тк 417   | Напиток с витаминами Витошка             | 200    | 0            | 0            | 18,95         | 70,71           |
|          | Батон с отрубями                         | 30     | 2,7          | 0,9          | 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            | 200/5    | 6,12         | 5,39         | 34,52         | 206,13         |
| тк 420   | Чай лимонный                                 | 200      | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 38,66          |
| -        | 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>15,42</b> | <b>18,28</b> | <b>81,62</b>  | <b>543,85</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         |
| тк 511   | Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/30   | 11,13        | 15,65        | 12,57         | 270,50         |
| 467/1994 | Рис припущенный с томатом                    | 150      | 3,78         | 4,43         | 37,66         | 206,37         |
| тк 302   | Компот из ягод "Ассорти"                     | 200      | 0,19         | 0,07         | 11,58         | 45,64          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30       | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |          | <b>23,48</b> | <b>25,37</b> | <b>107,2</b>  | <b>778,52</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>38,9</b>  | <b>43,65</b> | <b>188,82</b> | <b>1322,36</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         |
| 628/1994 | Чай                                          | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80          |
|          | Батон с отрубями                             | 20       | 1,8          | 0,6          | 10,76         | 53,53          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |          | <b>16,91</b> | <b>17,84</b> | <b>79,06</b>  | <b>509,53</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 40       | 0,31         | 0,33         | 1,3           | 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      | 16,4         | 20,64        | 28,23         | 354,19         |
| тк 418   | Компот из яблок с сухофруктами               | 200      | 0,41         | 0,17         | 27,43         | 105,96         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 35       | 2,31         | 0,23         | 16,42         | 78,37          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |          | <b>23,26</b> | <b>27,14</b> | <b>101,07</b> | <b>726,87</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>40,17</b> | <b>44,98</b> | <b>180,13</b> | <b>1236,39</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           |
| тк 413   | Котлета из мяса кур с отрубями               | 100      | 10,03        | 12,6         | 11,29         | 194,97         |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные                  | 150      | 5,3          | 2,98         | 34,11         | 183,94         |
| 628/1994 | Чай                                          | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25       | 1,65         | 0,17         | 11,72         | 55,97          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |          | <b>17,29</b> | <b>16,02</b> | <b>67,94</b>  | <b>479,14</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной | 200/5    | 2,53         | 6,05         | 10,57         | 101,21         |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой            | 200      | 14,8         | 16,51        | 36,71         | 353,2515       |
| тк 289   | Компот из кураги и изюма                     | 200      | 1,02         | 0,06         | 23,18         | 87,59892       |

|          |                                         |        |        |        |         |          |
|----------|-----------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 35     | 2,31   | 0,23   | 16,42   | 78,36535 |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65   | 0,3    | 10,43   | 48,345   |
|          | Мучное изделие                          | 50     | 2,41   | 6,45   | 19,59   | 153,6    |
|          | Итого за 'Обед'                         |        | 24,72  | 29,6   | 116,9   | 822,3708 |
|          | Итого                                   |        | 42,01  | 45,62  | 184,84  | 1301,51  |
|          |                                         |        |        |        |         |          |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                  | выход  | Б      | Ж      | У       | ЭЦ       |
|          | <u>Завтрак</u>                          |        |        |        |         |          |
| 284/1994 | Омлет натуральный                       | 150    | 11,64  | 16,84  | 10,62   | 247,17   |
| -        | Йогурт                                  | 125    | 4,13   | 1,88   | 28,55   | 138,12   |
| тик 420  | Чай лимонный                            | 200    | 0,12   | 0,02   | 9,83    | 38,66    |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 25     | 1,65   | 0,17   | 11,72   | 55,97    |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65   | 0,3    | 10,43   | 48,35    |
|          | Итого за 'Завтрак'                      |        | 19,19  | 19,21  | 71,15   | 528,26   |
|          | <u>Обед</u>                             |        |        |        |         |          |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками    | 200/10 | 3,43   | 3,98   | 16,65   | 114,09   |
| тик 529  | Фрикадельки из мяса птицы               | 100    | 11,64  | 14,42  | 7,44    | 172,80   |
| 276/1994 | Макаронные изделия отварные с сыром     | 150    | 6,67   | 4,68   | 29,26   | 185,88   |
| тик 263  | Компот из ягод                          | 200    | 0,16   | 0,04   | 12,2    | 47,69    |
|          | Батон с отрубями                        | 30     | 2,7    | 0,9    | 16,14   | 80,30    |
| -        | Хлеб ржаной                             | 30     | 1,98   | 0,36   | 12,51   | 58,01    |
| -        | Фрукты                                  | 100    | 0,4    | 0,4    | 11,6    | 48,68    |
|          | Итого за 'Обед'                         |        | 26,98  | 24,78  | 105,8   | 707,446  |
|          | Итого                                   |        | 46,17  | 43,99  | 176,95  | 1235,71  |
|          |                                         |        |        |        |         |          |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                  | выход  | Б      | Ж      | У       | ЭЦ       |
|          | <u>Завтрак</u>                          |        |        |        |         |          |
| тик 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   |
| 628/1994 | Чай                                     | 200    | 0,08   | 0,02   | 9,84    | 37,80    |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65   | 0,3    | 10,43   | 48,35    |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30     | 1,98   | 0,2    | 14,07   | 67,17    |
|          | Итого за 'Завтрак'                      |        | 19,33  | 16,46  | 68,38   | 486,03   |
|          | <u>Обед</u>                             |        |        |        |         |          |
| 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   |
| тик 393  | Капуста тушеная с куркумой              | 150    | 3,15   | 5,56   | 30,56   | 195,12   |
| тик 417  | Напиток с витаминами Витошка            | 200    | 0      | 0      | 18,95   | 70,71    |
|          | Батон с отрубями                        | 30     | 2,7    | 0,9    | 16,14   | 80,30    |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65   | 0,3    | 10,43   | 48,35    |
|          | Итого за 'Обед'                         |        | 27,3   | 26,34  | 115,25  | 758,94   |
|          | Итого                                   |        | 46,63  | 42,8   | 183,63  | 1244,97  |
|          | Итого за (10 дней)                      |        | 421,67 | 431,25 | 1815,00 | 12589,77 |
|          | Итого за (1 день)                       |        | 42,167 | 43,125 | 181,5   | 1258,98  |