

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11  
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2024 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет  
на 2024-2025 уч год ( дотация 212 руб.99 коп)

| №                          | Наименование блюда                     | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|----------------------------------------|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b>     |                                        |          |              |              |                  |                |
| <b><u>Завтрак</u></b>      |                                        |          |              |              |                  |                |
| 3/2004                     | Бутерброд с маслом и сыром             | 15/10/10 | 3,97         | 7,44         | 7,38             | 113,76         |
| 35/2003                    | Каша молочная "Дружба" с маслом сл.    | 200/5    | 10,28        | 7,59         | 36,74            | 240,22         |
| тتك/264                    | Кофейный напиток с молоком             | 200      | 3,14         | 3,21         | 14,39            | 96,37          |
|                            | Батон с отрубями                       | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,75            | 65,63          |
| -                          | Фрукт                                  | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60            | 48,68          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                        |          | <b>19,79</b> | <b>19,11</b> | <b>81,86</b>     | <b>564,66</b>  |
| <b><u>Обед</u></b>         |                                        |          |              |              |                  |                |
| 138/1994                   | Суп картофельный с бобовыми            | 200      | 4,43         | 4,74         | 16,62            | 131,24         |
| 25/8                       | Шницель из мяса с отрубями             | 100      | 10,64        | 16,02        | 12,96            | 249,03         |
| 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |                                        |          | <b>25</b>    | <b>27,43</b> | <b>103</b>       | <b>766,37</b>  |
| <b>Итого</b>               |                                        |          | <b>44,53</b> | <b>46,54</b> | <b>185,02</b>    | <b>1331,04</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>     |                                        |          |              |              |                  |                |
|                            |                                        | выход    | Б            | Ж            | У                | ЭЦ             |
| <b><u>Завтрак</u></b>      |                                        |          |              |              |                  |                |
| 50/2003                    | Котлета мясная Детская                 | 100      | 10,60        | 12,00        | 10,40            | 237,00         |
| 469/1994                   | Макаронные изделия отварные            | 150      | 5,30         | 5,47         | 33,22            | 183,94         |
| 628/1994                   | Чай с сахаром                          | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,80             | 37,80          |
| -                          | Хлеб ржаной                            | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35             | 48,35          |
|                            | Батон с отрубями                       | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,75            | 65,63          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                        |          | <b>19,63</b> | <b>18,66</b> | <b>73,52</b>     | <b>572,72</b>  |
| <b><u>Обед</u></b>         |                                        |          |              |              |                  |                |
| тتك 245                    | Овощная подгарнировка                  | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75             | 5,08           |
| 110/1994                   | Борщ со сметаной                       | 200/5    | 5,30         | 8,15         | 27,00            | 152,71         |
| 309/1994                   | Рыба тушеная в томате с овощами        | 100      | 11,69        | 8,70         | 5,79             | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |                                        |          | <b>27,30</b> | <b>23,54</b> | <b>106,91</b>    | <b>765,25</b>  |
| <b>Итого</b>               |                                        |          | <b>46,93</b> | <b>42,20</b> | <b>180,43</b>    | <b>1337,97</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>     |                                        |          |              |              |                  |                |
|                            |                                        | выход    | Б            | Ж            | У                | ЭЦ             |
| <b><u>Завтрак</u></b>      |                                        |          |              |              |                  |                |
| тتك 245                    | Овощная подгарнировка                  | 50       | 0,52         | 0,10         | 1,87             | 12,70          |
| 492/2004                   | Плов из филе индейки с куркумой        | 200      | 12,65        | 15,25        | 39,76            | 318,89         |
| 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                        |          | <b>16,80</b> | <b>15,8</b>  | <b>77,10</b>     | <b>503,11</b>  |
| <b><u>Обед</u></b>         |                                        |          |              |              |                  |                |
| тتك 245                    | Овощная подгарнировка                  | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75             | 5,08           |
| 129/1994                   | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5    | 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         |

|          |                                                             |          |              |              |               |                |
|----------|-------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                     |          | <b>24</b>    | <b>27,60</b> | <b>109,42</b> | <b>747,16</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                                |          | <b>41,02</b> | <b>43,44</b> | <b>186,52</b> | <b>1250,26</b> |
|          |                                                             |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 1 день 4</b>                                      | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <u><b>Завтрак</b></u>                                       |          |              |              |               |                |
| 257/94   | Каша пшенная молочная с маслом сл.                          | 200/5    | 7,86         | 7,18         | 36,02         | 232,18         |
| 297/1994 | Запеканка из творога с молоком сгущ.                        | 80/20    | 5,44         | 10,45        | 15,36         | 221,80         |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                  |          | <b>15,36</b> | <b>17,84</b> | <b>75,20</b>  | <b>559</b>     |
|          | <u><b>Обед</b></u>                                          |          |              |              |               |                |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                                       | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной                            | 200/5    | 2,69         | 3,52         | 13,28         | 184,90         |
| ттк 199  | Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ              | 100      | 13,75        | 14,36        | 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                                            | 50       | 4,00         | 1,74         | 23,50         | 131,26         |
| -        | Хлеб ржаной                                                 | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                     |          | <b>26,80</b> | <b>26,82</b> | <b>104,13</b> | <b>816,72</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                                |          | <b>42,16</b> | <b>44,66</b> | <b>179,33</b> | <b>1375,68</b> |
|          |                                                             |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                                      | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <u><b>Завтрак</b></u>                                       |          |              |              |               |                |
| 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 200/50   | 13,70        | 16,89        | 32,99         | 348,57         |
| 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          |
|          | Батон с отрубями                                            | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,75         | 65,63          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                  |          | <b>17,80</b> | <b>17,98</b> | <b>68,80</b>  | <b>521,38</b>  |
|          | <u><b>Обед</b></u>                                          |          |              |              |               |                |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                                       | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд.                         | 200      | 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         |
| 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 крестьянский витаминный                                | 30       | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                     |          | <b>27,58</b> | <b>26,04</b> | <b>110,14</b> | <b>768,84</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                                |          | <b>45,38</b> | <b>44,02</b> | <b>179</b>    | <b>1290,22</b> |
|          |                                                             |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                                      | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <u><b>Завтрак</b></u>                                       |          |              |              |               |                |
| 3/2004   | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 15/10/15 | 6,36         | 7,44         | 7,38          | 113,76         |
| 257/1994 | Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.                   | 200/5    | 8,28         | 7,52         | 36,83         | 238,29         |
| ттк 420  | Чай лимонный                                                | 200      | 0,12         | 0,03         | 10,04         | 40,01          |
| -        | Хлеб ржаной                                                 | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
| -        | Фрукт                                                       | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                  |          | <b>16,81</b> | <b>15,29</b> | <b>74,20</b>  | <b>489,09</b>  |
|          | <u><b>Обед</b></u>                                          |          |              |              |               |                |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                                       | 30       | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62           |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми                                 | 200      | 4,43         | 4,74         | 16,62         | 131,24         |
| ттк 410  | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным                | 100/50   | 10,25        | 13,53        | 11,63         | 176,00         |
| 36/2003  | Рис припущенный с овощами                                   | 150      | 3,62         | 4,74         | 36,42         | 196,75         |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                    |        | <b>24,26</b> | <b>23,71</b> | <b>112,93</b> | <b>748,31</b>  |
|          | <b>Итого</b>                               |        | <b>41,07</b> | <b>39</b>    | <b>187,13</b> | <b>1237,40</b> |
|          |                                            |        |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                     | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                      |        |              |              |               |                |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка                      | 25     | 0,26         | 0,05         | 0,94          | 6,35           |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                              | 100    | 10,89        | 11,57        | 17,74         | 231,17         |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150    | 6,57         | 7,64         | 28,75         | 173,41         |
| 628/1994 | Чай с сахаром                              | 200    | 0,08         | 0,02         | 9,80          | 37,80          |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный               | 25     | 1,65         | 0,15         | 11,68         | 55,97          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                 |        | <b>19,45</b> | <b>19,43</b> | <b>68,91</b>  | <b>504,70</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                         |        |              |              |               |                |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка                      | 30     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62           |
| 5/2      | Борщ с морской капустой со сметаной        | 200/5  | 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         |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                    |        | <b>24,84</b> | <b>23,77</b> | <b>116,67</b> | <b>697,67</b>  |
|          | <b>Итого</b>                               |        | <b>44,29</b> | <b>43,20</b> | <b>185,58</b> | <b>1202,37</b> |
|          |                                            |        |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                     | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                      |        |              |              |               |                |
| 1/2004   | Бутерброд с сыром                          | 15/15  | 1,88         | 1,33         | 4,68          | 13,86          |
| тгк 413  | Котлета куриная с отрубями                 | 100    | 6,51         | 9,90         | 7,43          | 144,53         |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные                | 150    | 5,30         | 5,47         | 32,39         | 188,94         |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                 |        | <b>15,67</b> | <b>16,89</b> | <b>71,62</b>  | <b>470,50</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                         |        |              |              |               |                |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка                      | 30     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62           |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горш со сметаной   | 250/5  | 5,35         | 8,30         | 27,20         | 230,00         |
| тгк 360  | Плов из мяса с томатом с куркумой          | 200    | 11,60        | 14,50        | 30,21         | 273,25         |
| тгк 289  | Компот из кураги и изюма                   | 200    | 0,72         | 0,03         | 21,09         | 88,19          |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный               | 45     | 2,97         | 0,28         | 21,03         | 100,75         |
| -        | Хлеб ржаной                                | 50     | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 96,69          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                    |        | <b>24</b>    | <b>23,77</b> | <b>117,35</b> | <b>796,50</b>  |
|          | <b>Итого</b>                               |        | <b>39,93</b> | <b>40,66</b> | <b>188,97</b> | <b>1267,00</b> |
|          |                                            |        |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                     | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                      |        |              |              |               |                |
| 257/94   | Каша молочная рисовая с маслом сл          | 150/5  | 7,34         | 5,48         | 27,55         | 169,75         |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл.             | 150/5  | 8,45         | 9,84         | 22,37         | 203,44         |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                 |        | <b>19,50</b> | <b>15,83</b> | <b>82,09</b>  | <b>526,51</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                         |        |              |              |               |                |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка                      | 30     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62           |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками       | 200/10 | 6,34         | 8,54         | 14,20         | 136,48         |
| тгк 199  | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100    | 8,75         | 10,56        | 8,74          | 177,70         |
| тгк 255  | Макароны отварные с овощами                | 150    | 5,17         | 7,41         | 37,30         | 184,33         |
| 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                                | 25     | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                    |        | <b>25,25</b> | <b>27,80</b> | <b>101,22</b> | <b>707,71</b>  |
|          | <b>Итого</b>                               |        | <b>44,75</b> | <b>43,63</b> | <b>183,31</b> | <b>1234,21</b> |
|          |                                            |        |              |              |               |                |

|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                 | <b>выход</b> | <b>Б</b>      | <b>Ж</b>      | <b>У</b>       | <b>ЭЦ</b>       |
|----------|----------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                  |              |               |               |                |                 |
| 43/2003  | Суфле "Рыбка"                          | 100          | 11,29         | 13,70         | 16,79          | 198,00          |
| 472/1994 | Картофельное пюре                      | 150          | 3,10          | 4,49          | 20,09          | 132,57          |
| тгк 469  | Чай ягодный                            | 200          | 0,30          | 0,00          | 7,30           | 30,80           |
|          | Хлеб крестьянский витаминный           | 30           | 1,98          | 0,19          | 14,02          | 67,17           |
|          | Батон с отрубями                       | 25           | 2,00          | 0,87          | 11,75          | 65,63           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>             |              | <b>18,67</b>  | <b>19,25</b>  | <b>69,95</b>   | <b>494,17</b>   |
|          | <b><u>Обед</u></b>                     |              |               |               |                |                 |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка                  | 30           | 0,32          | 0,06          | 1,12           | 7,62            |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5        | 2,49          | 5,30          | 15,48          | 99,99           |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                          | 100          | 10,89         | 11,57         | 17,74          | 231,17          |
| тгк 393  | Капуста тушеная с куркумой             | 150          | 6,50          | 6,56          | 35,56          | 195,12          |
| тгк 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                            | 25           | 1,65          | 0,30          | 8,35           | 48,35           |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                |              | <b>24,00</b>  | <b>24,74</b>  | <b>116,52</b>  | <b>758,80</b>   |
|          | <b>Итого</b>                           |              | <b>42,67</b>  | <b>43,99</b>  | <b>186,47</b>  | <b>1252,97</b>  |
|          | <b>Итого за 10 дней</b>                |              | <b>432,73</b> | <b>431,34</b> | <b>1841,70</b> | <b>12779,11</b> |
|          | <b>Итого за один день</b>              |              | <b>43,27</b>  | <b>43,13</b>  | <b>184,17</b>  | <b>1277,91</b>  |