

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

Согласовано: Директор

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						
<i>Завтрак</i>						
2/2004	Тартинка с джемом (бутерброд)	15/20	3,97	3,84	7,38	113,76
35/2003	Каша Суворовская (молочная с маслом сливочным, рис, пшено)	250/5	12,78	9,44	45,70	298,81
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			22,29	17,36	90,82	623,25
<i>Обед</i>						
138/1994	Гороховица (суп картофельный с бобовыми и мясом)	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Битки (шницель из мяса с отрубями)	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тгк 462	Полба с овощами (булгур)	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 289	Узвар из кураги и изюма (компот)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Коврига (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			26,91	29,72	113,80	835,98
Итого			49,20	47,08	204,62	1459,23
Неделя 1 день 2						
<i>Завтрак</i>						
1/2004	Тартинка с сыром (бутерброд)	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
50/2003	Зрара (котлета с яйцом) мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
705/2004	Узвар из шиповника (напиток)	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			23,19	21,43	82,13	614,72
<i>Обед</i>						
тгк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной и мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Толчёнка (картофельное пюре)	180	3,72	5,39	24,11	159,09
тгк 263	Взвар из ягод (компот)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Коврига (хлеб ржаной)	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			29,11	30,22	128,72	837,17
Итого			52,30	51,65	210,85	1451,89
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
тгк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	35	0,32	0,06	1,12	17,62
92/2004	Кулеш из мяса птицы с куркумой (плов)	250	15,82	19,06	49,70	398,62
28/1994	Чай в накладку (с сахаром)	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Плюшка (кондитерское изделие)	35	1,50	0,00	4,00	24,50
Итого за 'Завтрак '			19,70	19,33	78,64	545,71

		<u>Обед</u>				
29/1994	Келья со сметаной и мясом (рассольник)	250	3,10	6,60	19,24	124,38
тгк 466	Полендвица из мяса (колбаски)	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
тгк 418	Узвар из яблок с сухофруктами (компот)	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Коврига (хлеб ржаной)	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			26,13	27,60	128,26	841,21
Итого			45,83	46,93	206,90	1386,92
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
тгк 512	Твороженный пряженец (пудинг с рисом с молоком сгущенным)	200/20	17,92	20,86	44,35	422,40
628/1994	Чай в накладку (с сахаром)	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Каравайный 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 '			20,38	21,07	79,77	576
		<u>Обед</u>				
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
тгк 510	Птица пряженная в сметане (по-строгановски)	100	13,75	6,39	7,74	177,70
тгк 358	Сарацинское пшено взваренное с куркумой (рис)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Узвар из кураги (компот)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Коврига (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Приченюшка (мучное изделие)	50	2,90	9,90	23,40	67,50
Итого за 'Обед '			28,84	29,98	124,10	894,98
Итого			49,22	51,05	203,87	1471,04
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	14,00	17,72	29,20	322,51
тгк 420	Русский чай (лимонный)	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			18,50	18,81	76,61	544,00
		<u>Обед</u>				
тгк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	250	7,59	8,95	19,31	163,27
тгк 467	Азу из мяса по-домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Княжеская каша (гречневая) с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Коврига (хлеб ржаной)	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			32,14	29,31	134,04	914,37
Итого			50,64	48,12	211	1458,37
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
3/2004	Тартинка с маслом (бутерброд)и сыром	25/10/20	8,36	12,91	13,81	184,02
257/1994	Житная каша (ячневая вязкая молочная с маслом сливочным)	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
тгк 420	Русский чай (лимонный)	200	0,12	0,03	10,04	40,01

	Коврига (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		18,81	20,76	80,63	559,35
	Обед					
138/1994	Гороховица (суп картофельный с бобовыми и мясом)	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 511	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
ттк 302	Взвар из ягод (компот) "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Коврига (хлеб ржаной)	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		28,85	26,87	132,35	854,31
	Итого		47,66	47,63	212,98	1413,66
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	35	0,32	0,06	1,12	17,62
401/1994	Тавранчук (гуляш из мяса)	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Княжеская каша (гречневая)	180	7,89	7,37	34,51	208,10
705/2004	Узвар из шиповника (напиток)	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Коврига (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		22,75	20,17	86,57	626,87
	Обед					
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной и мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами и куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
ттк 418	Узвар из яблок с сухофруктами (компот)	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Коврига (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед '		29,77	29,51	133,20	816,73
	Итого		52,52	49,68	219,77	1443,59
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	30	0,32	0,06	1,12	7,62
ттк 413	Биток куриный с отрубями (котлета)	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
628/1994	Чай в накладку (с сахаром)	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Коврига (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Каравайный 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 '		19,30	17,04	91,19	574,88
	Обед					
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Варево из овощей с зеленым горшком и сметаной (суп)	250	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Кулеш из мяса с томатом и куркумой (плов)	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ттк 289	Узвар из кураги и изюма (компот)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Коврига (хлеб ржаной)	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,57	26,82	138,24	879,91
	Итого		45,87	43,86	229,43	1454,79
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					

4/1994	Дрочена (омлет натуральный)	200	11,27	13,12	29,83	271,25
	Варенец (йогурт фруктовый)	125	3,80	6,50	12,80	120,30
628/1994	Чай в накладку (с сахаром)	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		19,13	20,70	78,20	562,15
	Обед					
167/1994	Тюря из разных овощей с гренками (суп-пюре)	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тгк 510	Жульен из филе птицы в сырном соусе	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тгк 263	Взвар из ягод (компот)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Коврига (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Приченюшка (мучное изделие)	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		35,38	36,97	129,75	836,95
	Итого		54,51	57,67	207,95	1399,11
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/2004	Тартинка с маслом (бутерброд)	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Толчёнка (картофельное пюре)	180	3,72	5,39	24,11	159,09
тгк 420	Русский чай (лимонный)	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Завтрак '		18,21	21,55	71,76	559,03
	Обед					
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
401/1994	Тавранчук (гуляш из мяса)	100	10,89	11,57	17,74	231,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	26,52	110,92
	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Коврига (хлеб ржаной)	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		30,68	30,32	144,31	943,03
	Итого		48,89	51,87	216,07	1502,06
	Итого за 10 дней		496,64	495,54	2123,09	14440,66
	Итого за один день		49,66	49,55	212,31	1444,07