

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

Согласовано: Директор



Примерное 2-х недельное меню с 09.01.2025 "завтрак + обед" 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									
<i>Завтрак</i>									
2/2004	Тартинка с джемом (бутерброд)	35	3,97	3,84	7,38	113,76			
35/2003	Каша Суворовская (молочная с маслом сливочным, рис, пшено)	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22			
ттк/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 '			19,79	15,51	81,86	564,66			
<i>Обед</i>									
138/1994	Гороховица (суп картофельный с бобовыми и мясом)	200	4,43	4,74	16,62	131,24			
25/8	Битки (шницель из мяса с отрубями)	100	10,64	16,02	12,96	249,03			
ттк 462	Полба с овощами (булгур)	150	5,30	5,47	32,39	183,94			
ттк 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 '			25	27,43	103	766,37			
Итого			44,53	42,94	185,02	1331,04			
Неделя 1 день 2									
<i>Завтрак</i>									
1/2004	Тартинка с сыром (бутерброд)	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86			
50/2003	Зраза (котлета с яйцом) 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			
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 '			19,78	19,67	73,15	556,43			
<i>Обед</i>									
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	20	0,21	0,04	0,75	5,08			
110/1994	Борщ со сметаной и мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71			
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00			
472/1994	Толчёнка (картофельное пюре)	150	3,10	4,49	20,09	132,58			
ттк 263	Взвар из ягод (компот)	200	1,02	0,06	19,76	87,60			
-	Батон Стародубский с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26			
-	Коврига (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,02	58,02			
Итого за 'Обед '			26,90	28,54	117,91	765,25			
Итого			46,68	48,21	191,06	1321,68			
Неделя 1 день 3									
<i>Завтрак</i>									
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	35	0,21	0,04	0,75	5,08			
492/2004	Кулеш из мяса птицы с куркумой (плов)	200	12,65	15,25	39,76	318,89			
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			
-	Плюшка (кондитерское изделие)	35	1,50	0,00	4,00	24,50			
Итого за 'Завтрак '			16,42	15,50	68,33	453,44			
<i>Обед</i>									
129/1994	Келья со сметаной и мясом (рассольник)	200	3,10	6,60	19,24	124,38			
ттк 466	Полендвица из мяса (колбаски)	100	10,89	11,57	9,74	221,17			
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43			

8	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)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		23	27,60	113,26	757,18
	Итого		39,84	43,10	181,59	1210,62
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 512	Твороженный пряженец (пудинг с рисом с молоком сгущенным)	150/15	13,44	15,65	33,26	316,80
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 '		15,90	15,86	68,68	470
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
ттк 510	Птица пряженная в сметане (по-строгановски)	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ттк 358	Сарацинское пшено взваренное с куркумой (рис)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
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 '		27,49	27,84	115,03	813,51
	Итого		43,39	43,70	183,71	1283,97
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
6/8	Рагу из мяса с овощами	160	11,20	14,17	23,36	258,00
ттк 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 '		15,70	15,26	70,77	479,49
	Обед					
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Похлебка картофельная с макаронными изд. и мясом	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	Княжеская каша (гречневая) с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Батон Стародубский с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Обед '		27,58	26,04	110,14	768,84
	Итого		43,28	41,30	181	1248,33
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Тартинки с маслом с сыром (бутерброд)	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Житная каша (ячневая вязкая молочная с маслом сливочным)	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
ттк 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 '		16,81	15,29	74,20	489,09
	Обед					
138/1994	Гороховица (суп картофельный с бобовыми и мясом)	200	4,43	4,74	16,62	131,24
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	150	5,30	5,46	33,21	178,43

02	Взвар из ягод (компот) "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
	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
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,02	24,37	120,20	771,04
	Итого		42,83	40	194,40	1260,13
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	30	0,32	0,06	1,12	7,62
401/1994	Тавранчук (гуляш из мяса)	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Княжеская каша (гречневая)	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/2004	Узвар из шиповника (напиток)	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	25	1,65	0,15	11,68	55,97
	Итого за 'Завтрак '		19,43	19,42	72,39	524,17
	Обед					
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной и мясом	200	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами и куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
ттк 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
	Итого за 'Обед '		25,50	23,98	118,01	712,43
	Итого		44,93	43,40	190,40	1236,61
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 413	Биточек из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
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 '		16,48	15,62	75,99	492,20
	Обед					
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/199	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)	200	11,60	14,50	30,21	273,25
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)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		22,02	23,38	113,59	763,26
	Итого		38,50	39,00	189,58	1255,46
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Дрочена (омлет натуральный)	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	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 '		16,31	17,42	70,74	494,34
	Обед					
167/1994	Тюря из разных овощей с гренками (суп-пюре)	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ттк 510	Жульен из филе птицы в сырном соусе	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
ттк 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

	Причешушка (мучное изделие)	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		32,83	33,44	122,50	767,58
	Итого		49,14	50,86	193,24	1261,93
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/2004	Тартинка с маслом (бутерброд)	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Толчѐнка (картофельное пюре)	150	3,10	4,49	20,09	132,57
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 '		17,59	20,65	67,74	532,51
	Обед					
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Тавранчук (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
	Сок фруктовый	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)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед '		25,87	23,58	113,79	775,82
	Итого		43,46	44,23	181,53	1308,33
	Итого за 10 дней		436,58	436,40	1871,44	12718,09
	Итого за один день		43,66	43,64	187,14	1271,81