

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Е.Н.Тимова

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

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
	<u>Неделя 1 день 1</u>					
	<u>Завтрак</u>					
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
тгк 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
	Итого за 'Завтрак'		16,03	18,54	74,03	521,01
	<u>Обед</u>					
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
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
тгк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,20	75,26
тгк 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
	Итого за 'Обед'		28,36	24,23	104,58	714,38
	Итого		44,39	42,77	178,61	1235,39
	<u>Неделя 1 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
тгк 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
	Итого за 'Завтрак'		19,50	16,43	73,18	512,76
	<u>Обед</u>					
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
тгк 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
	Итого за 'Обед'		24,71	24,42	106,96	737,58
	Итого		44,21	40,85	180,14	1250,34

<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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 без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	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	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'			17,95	16,26	77,39	539,21
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,94
ткк 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
ткк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	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
Итого за 'Обед'			23,62	24,72	102,31	707,26
Итого			41,57	40,98	179,70	1246,48
<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	6,13	66,06
ткк 512	Пудинг из творога с рисом	130	12,22	9,23	30,86	272,81
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
Итого за 'Завтрак'			15,17	17,21	67,39	476,29
<u>Обед</u>						
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
ткк 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
<u>Неделя 1 день 5</u>		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	0,20	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
Итого за 'Завтрак'			16,16	18,15	67,61	470,64
<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (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
ткк 414	Колбаска "Школьная 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
	Итого за 'Обед'		23,19	25,36	102,33	785,46
	Итого		39,35	43,51	169,94	1256,10
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак'		15,42	18,28	73,89	509,69
	Обед					
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 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
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	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		23,48	25,37	102,20	748,52
	Итого		38,90	43,65	176,09	1258,21
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак'		16,91	17,84	69,28	472,36
	Обед					
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
	Итого за 'Обед'		24,81	27,88	100,75	749,71
	Итого		41,72	45,72	170,03	1222,07
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак'		17,69	16,42	69,76	490,66
	<u>Обед</u>					
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
тгк 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
	Итого за 'Обед'		23,19	25,16	109,41	725,00
	Итого		40,88	41,58	179,17	1215,66
	Неделя 2 день 4	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
тгк 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
	Итого за 'Завтрак'		19,19	19,21	67,15	508,26
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгариновка (овощи "пикантные")	50	0,53	0,45	4,40	15,42
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,09
тгк 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
тгк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		27,67	25,39	105,06	705,17
	Итого		46,86	44,60	172,21	1213,43
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 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
	Итого за 'Завтрак'		19,73	16,86	70,20	497,55
	<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
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,15	5,56	30,56	195,12
тгк 417	Напиток с витаминами Витоска	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
	Итого за 'Обед'		27,30	26,34	115,25	758,94
	Итого		47,03	43,20	185,45	1256,49
	Итого за (10 дней)		424,42	427,49	1770,75	12335,68
	Итого за (1 день)		42,44	42,75	177,08	1233,57