

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

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "обед+полдник" 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>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ткк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
ткк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ткк 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
Итого за 'Обед '			26,52	27,23	112,47	762,95
<i>Полдник</i>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			35,52	36,43	172,52	1130,71
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ткк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с 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	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ткк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			26,47	29,83	113,36	755,24
<i>Полдник</i>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			35,47	39,03	173,41	1123,00
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
ткк 466	Чиполлетти из мяса	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
ткк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			24	27,60	119,91	792,87
<i>Полдник</i>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			33,48	36,80	179,96	1160,63

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
0/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
303/2004	Суфле из мяса птицы	100	13,75	6,39	7,74	177,70
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги	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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		28,84	29,98	124,10	894,98
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		37,84	39,18	184,15	1262,74
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
тгк 245	Овощная подгарнировка	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	Каша гречневая рассыпчатая 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 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
	Итого за 'Обед '		30,49	29,01	125,69	866,03
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		39,49	38,21	185,74	1233,79
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		27,20	26,57	124,00	805,97
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		36,20	35,77	184,05	1173,73
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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
	Итого за 'Обед '		29,77	29,51	133,20	816,73
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00

	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		38,77	38,71	193,25	1184,49
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		9,40	9,20	71,65	416,44
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		30,62	32,99	131,40	792,35
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		39,62	42,19	191,45	1160,11
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблоч с ягодами	200	0,80	0,80	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		25,40	28,11	122,54	819,39
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		34,40	37,31	182,59	1187,15
	Итого за 10 дней		340,19	352,83	1718,77	11032,78
	Итого за один день		34,02	35,28	171,88	1103,28