5-11 ОВЗ

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

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше 2026-2027 уч год (дотация 442 руб 34 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,5
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/5	7,37	8,31	33,68	233,1
ттк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,4
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,3
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,1
	Итого за 'Завтрак'		**17,84**	**20,81**	**84,31**	**620,5**
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,4
ттк 456	Каша "Царская" с мясом	250	15,25	18,71	50,00	408,7
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,1
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,3
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,6
	Итого за 'Обед'		**27,97**	**28,09**	**143,97**	**888,7**
	Итого		**45,81**	**48,90**	**228,28**	**1509,3**
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,1
469/1994	Паста "Триколлини"	180	6,36	5,57	40,93	220,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,7
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,29
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,6
	Итого за 'Завтрак'		**20,94**	**19,15**	**94,89**	**604,569**
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,4
401/1994	Гуляш из мяса	100	11,29	15,57	17,74	261,1
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,6
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,3
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,2
	Итого за 'Обед'		**26,22**	**29,92**	**128,40**	**898,8**
	Итого		**47,16**	**49,07**	**223,29**	**1503,39**
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
492/2004	Плов из филе куры	250	16,65	18,84	47,91	449,1
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,1
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/20	3,55	3,42	6,54	107,6
	Итого за 'Завтрак'		**22,26**	**22,48**	**78,36**	**661,8**

	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		**19**	**21,51**	**76,77**	**623,47**
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	12,69	12,12	221,17
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	3,02	3,97	34,35	199,81
ттк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Булочка домашняя	50	3,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Обед'		**28,20**	**26,24**	**128,35**	**897,16**
	Итого		**46,70**	**47,75**	**205,12**	**1520,626**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
ттк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	150/30	6,77	5,83	27,3	153,49
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		**21,08**	**19,36**	**87,1**	**601,90**
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
394/1994	Жаркое по - домашнему	250	17,75	19,05	43,79	442,74
ттк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
ттк 562/1	Блины классические	60	2,02	2,4	3,44	99,65
	Итого		**27,65**	**28**	**127,88**	**949,71**
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
ттк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	180	6,36	4,58	36,13	220,73
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		**20,15**	**18,14**	**90,48**	**603,65**
	Обед					
245/1	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	88,28
	Итого		**21,87**	**23,60**	**101,61**	**691,93**
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

	Обед					
994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
ттк 453	Макаронные изделия с соусом Болоньезе	200/100	17,70	19,30	48,50	398,25
ттк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Обед'		**28,45**	**27,63**	**122,93**	**825,83**
	Итого		**50,71**	**50,11**	**201,29**	**1487,641**
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	481,99
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		**19,33**	**18,02**	**80,38**	**646,84**
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
ттк 592	Котлета "Витаминка"	100	13,82	14,87	8,92	218,81
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	3,02	3,97	34,35	199,81
ттк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		**26,29**	**30,80**	**126,95**	**822,99**
	Итого		**45,62**	**48,82**	**207,33**	**1469,826**
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
ттк 547	Зраза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		**20,26**	**18,73**	**94,69**	**613,17**
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
ттк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,19	4,84	32,64	174,58
ттк 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	12,50	66,91
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		**26,98**	**28,48**	**118,93**	**830,88**
	Итого		**47,24**	**47,21**	**213,62**	**1444,046**
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутрерброд с маслом и сыром	25/10/20	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	250/10	7,52	6,59	21,01	193,13
ттк 533	Топинг ягодный	50	0,03	0,04	5,75	35,73
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66

94	***Завтрак***					
	Омлет натуральный с маслом сл.	200/5	15,52	20,97	16,16	329,5
	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,1
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,9
-	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,1
	Итого за 'Завтрак'		**22,67**	**24,28**	**79,77**	**664,4**
	Обед					
128/1994	Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	250/5/5	4,26	6,42	18,77	141,1
ттк 590	Пудинг из мяса птицы с сыром	100	11,64	14,42	7,44	192,8
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,7
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,6
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,0
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,6
	Итого за 'Обед'		**30,30**	**27,72**	**125,55**	**842,9**
	Итого		**52,97**	**52**	**205,32**	**1507,31**
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	Э
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с маслом	15/15	2,33	1,58	9,83	76,36
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		**19,50**	**20,37**	**77,61**	**544,92**
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
ттк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
ттк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	180	3,71	5,07	19,44	174,31
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		**29,78**	**26,53**	**115,7**	**830,72**
	Итого		**49,28**	**46,9**	**193,31**	**1375,644**
	Итого за (10 дней)		**435,01**	**442,14**	**1907,05**	**13459,47**
	Итого за (1 день)		**43,50**	**44,21**	**190,71**	**1345,95**