

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

Согласовано: Директор

М.В.Коршенико

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше (сахарный диабет) на I полугод. 2025-2026 уч год (дотация 321 руб.40 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
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	250/5	7,37	8,31	28,59	211,10
тк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,61	20,23	82,29	572,07
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/20	7,25	5,75	40,30	254,76
тк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	10,63	190,50
тк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,20	7,44	90,31
тк 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	40	3,17	0,57	20,01	92,82
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02
	Итого за 'Обед'		32,23	28,83	129,36	839,18
	Итого		50,84	49,06	211,65	1411,25
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
тк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,57	40,93	220,73
705/2004	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
	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 'Завтрак'		22,51	19,32	85,38	576,32
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле "Рыбка" с соусом томатным	100	12,19	15,70	16,79	260,18
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
тк 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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Фрукты	130	0,50	0,50	15,08	63,28
	Итого за 'Обед'		28,13	28,34	122,60	842,12
	Итого		50,64	47,66	207,98	1418,43
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
492/2004	Плов из мяса кур	250	16,65	18,84	47,91	449,18

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'		21,40	20,15	87,45	632,29
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	130	0,50	0,50	15,08	63,28
	Итого за 'Обед'		28,88	27,89	117,47	804,94
	Итого		50,28	48,04	204,92	1437,23
	<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
тгк 512	Пудинг из творога с рисом	150	18,26	11,55	33,60	304,99
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
	Итого за 'Завтрак'		22,86	19,83	80,56	556,81
	<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	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,90	5,70	2,95	117,81
471/1994	Картофель отварной с маслом сл.	180/5	5,47	8,92	46,36	303,59
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		27,29	27,07	132,15	816,68
	Итого		50,15	46,90	212,71	1373,50
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,07	22,97	30,89	358,17
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'		20,18	23,89	76,83	560,17
	<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	250	3,21	2,85	23,60	127,39
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,40	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
	Батон с отрубями	50	5,50	2,50	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,51	27,82	127,92	893,56
	Итого		47,69	51,71	204,75	1453,73

		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	250/5	8,61	6,70	38,30	238,80	
тк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68	
		Итого за 'Завтрак'	18,24	19,65	83,49	566,18	
		Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25	
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	
тк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	10,63	190,50	
тк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73	
тк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	90,65	
		Итого за 'Обед'	27,22	27,16	125,81	816,00	
		Итого	45,46	46,81	209,30	1382,19	
		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	180	7,90	4,06	41,36	207,09	
628/1994	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	
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68	
		Итого за 'Завтрак'	18,63	18,92	87,77	555,56	
		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	4,18	5,47	17,26	131,40	
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74	
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68	
		Итого за 'Обед'	28,34	29,11	120,78	833,02	
		Итого	46,97	48,03	208,55	1388,58	
		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	
тк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,60	11,29	194,97	
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,57	40,93	220,73	
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64	
	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 'Завтрак'	21,05	19,64	79,83	551,44	
		Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33	
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90	

403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,50	20,64	45,89	441,56
тк 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
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		27,31	29,65	120,51	825,68
	Итого		48,36	49,29	200,34	1377,11
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный	200	15,52	20,97	16,16	329,56
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	20	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		24,12	24,07	77,11	614,98
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
129/1994	Рассольник с крупой и сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тк 529	Фрикадельки из мяса птицы с маслом сливочным	100/5	11,68	14,82	7,51	209,84
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
тк 263	Компот из ягод без сахара	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	40	3,6	1,2	21,52	107,07
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		29,68	29,26	115,06	824,28
	Итого		53,80	53,33	192,17	1439,26
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тк 455	Колобки рыбные тушеные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Завтрак'		21,23	18,45	81,33	556,66
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
тк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	3,78	6,67	36,67	234,14
тк 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'		31,94	30,48	132,33	901,46
	Итого		53,17	48,93	213,66	1458,12
	Итого за (10 дней)		497,36	489,76	2066,03	14139,40
	Итого за (1 день)		49,74	48,98	206,60	1413,94