

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

Селкин А.Г.

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

| Но-мер<br>реп.         | Прием пищи, наименование изделий (блюд)     | Выход, г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|---------------------------------------------|----------|-------------------|------------------|------------------|----------|
| <b>Неделя 1 день 1</b> |                                             |          |                   |                  |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                             |          |                   |                  |                  |          |
| 3/2004                 | Хлеб с маслом и сыром                       | 30/10/15 | 6,05              | 8,01             | 17,28            | 167,57   |
| 35/2003                | Каша молочная "Дружба" с маслом сл          | 250/5    | 7,37              | 8,31             | 33,68            | 233,11   |
| тгк 264                | Кофейный напиток с молоком                  | 200      | 3,14              | 3,21             | 14,39            | 96,37    |
| -                      | Хлеб ржаной                                 | 25       | 1,65              | 0,3              | 10,43            | 48,345   |
| -                      | Фрукт                                       | 100      | 0,4               | 0,4              | 11,6             | 48,68    |
| Итого за 'Завтрак'     |                                             |          | 18,61             | 20,23            | 87,38            | 594,08   |
| <b>Обед</b>            |                                             |          |                   |                  |                  |          |
| 245/1                  | Овощная подгариновка (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             | 40,3             | 254,76   |
| 25/8                   | Биточки из мяса с отрубями                  | 100      | 9,06              | 13,09            | 12,9             | 259,72   |
| тгк 523                | Булгур отварной                             | 180      | 7,31              | 7,2              | 7,44             | 90,31    |
| тгк 289                | Компот из кураги и изюма                    | 200      | 0,72              | 0,03             | 23,24            | 88,19    |
|                        | Батон с отрубями                            | 30       | 2,7               | 0,9              | 16,14            | 80,30    |
| -                      | Хлеб ржаной                                 | 40       | 3,17              | 0,57             | 20,01            | 92,82    |
| Итого за 'Обед'        |                                             |          | 30,44             | 27,79            | 121,01           | 872,55   |
| Итого                  |                                             |          | 49,05             | 48,02            | 208,39           | 1466,63  |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |                                             |          |                   |                  |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                             |          |                   |                  |                  |          |
| 245/1                  | Овощная подгариновка (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                 | 180      | 6,36              | 5,57             | 40,93            | 220,73   |
| 705/2004               | Напиток из шиповника                        | 200      | 0,24              | 0,1              | 14,6             | 55,74    |
|                        | Батон с отрубями                            | 30       | 2,7               | 0,9              | 16,14            | 80,295   |
| -                      | Хлеб ржаной                                 | 25       | 1,65              | 0,3              | 10,43            | 48,345   |
| Итого за 'Завтрак'     |                                             |          | 22,51             | 19,32            | 95,16            | 613,481  |
| <b>Обед</b>            |                                             |          |                   |                  |                  |          |
| 245/1                  | Овощная подгариновка (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   |
| 320/1994               | Рыба, запеченная в молочном соусе           | 120      | 14,46             | 15,47            | 14,69            | 260,80   |
| 472/1994               | Картофельное пюре                           | 180      | 3,73              | 4,4              | 26,49            | 159,10   |
| тгк 263                | Компот из ягод                              | 200      | 0,16              | 0,04             | 12,2             | 47,69    |
|                        | Батон с отрубями                            | 50       | 4,5               | 1,5              | 26,9             | 133,83   |
| -                      | Хлеб ржаной                                 | 40       | 2,64              | 0,48             | 16,68            | 77,35    |
| Итого за 'Обед'        |                                             |          | 29,90             | 27,61            | 115,20           | 816,62   |
| Итого                  |                                             |          | 52,41             | 46,93            | 210,36           | 1430,106 |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |                                             |          |                   |                  |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                             |          |                   |                  |                  |          |
| 245/1                  | Овощная подгариновка (овощи "пикантные")    | 40       | 0,31              | 0,33             | 1,3              | 8,61     |
| 492/2004               | Плов из мяса кур                            | 250      | 16,65             | 18,84            | 47,91            | 449,18   |

|          |                                           |              |              |               |                 |           |
|----------|-------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------|
| 628/1994 | Чай                                       | 200          | 0,08         | 0,02          | 9,84            | 37,80     |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 30           | 1,98         | 0,2           | 14,07           | 67,17     |
| -        | Хлеб ржаной                               | 30           | 1,98         | 0,36          | 12,51           | 58,01     |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                 | <b>21</b>    | <b>19,75</b> | <b>85,63</b>  | <b>620,78</b>   |           |
|          | <b><u>Обед</u></b>                        |              |              |               |                 |           |
| 129/1994 | Рассольник с крупой и 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            | 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     |
| -        | Фрукты                                    | 100          | 0,4          | 0,4           | 11,6            | 48,68     |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                    | <b>28,45</b> | <b>27,73</b> | <b>118,69</b> | <b>817,83</b>   |           |
|          | <b>Итого</b>                              | <b>49,45</b> | <b>47,48</b> | <b>204,32</b> | <b>1438,609</b> |           |
|          | <b><u>Неделя 1 день 4</u></b>             | <b>выход</b> | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>      | <b>У</b>        | <b>ЭЦ</b> |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                     |              |              |               |                 |           |
| тгк 512  | Пудинг из творога с рисом со сгущ. мол.   | 150/20       | 15,41        | 17,37         | 29,01           | 321,08    |
| 618/2004 | Чай                                       | 200          | 0,08         | 0,02          | 9,84            | 37,80     |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 35           | 2,31         | 0,23          | 16,42           | 78,37     |
| -        | Хлеб ржаной                               | 25           | 1,65         | 0,3           | 10,43           | 48,35     |
| -        | Фрукт                                     | 120          | 0,48         | 0,48          | 13,92           | 58,41     |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                 | <b>19,93</b> | <b>18,4</b>  | <b>79,62</b>  | <b>544,00</b>   |           |
|          | <b><u>Обед</u></b>                        |              |              |               |                 |           |
| 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          | 11,9         | 5,70          | 2,95            | 117,81    |
| 471/1994 | Картофель отварной                        | 180          | 5,47         | 7,92          | 46,36           | 234,59    |
| 638/1994 | Компот из кураги                          | 200          | 0,72         | 0,03          | 23,24           | 88,19     |
|          | Батон с отрубями                          | 30           | 2,7          | 0,9           | 16,14           | 80,30     |
| -        | Хлеб ржаной                               | 25           | 1,65         | 0,3           | 10,43           | 48,35     |
|          | Мучное изделие                            | 50           | 4,41         | 6,45          | 24,59           | 173,58    |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                    | <b>28,70</b> | <b>30,97</b> | <b>133,14</b> | <b>818,47</b>   |           |
|          | <b>Итого</b>                              | <b>48,63</b> | <b>49,37</b> | <b>212,76</b> | <b>1362,475</b> |           |
|          | <b><u>Неделя 1 день 5</u></b>             | <b>выход</b> | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>      | <b>У</b>        | <b>ЭЦ</b> |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                     |              |              |               |                 |           |
| 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         | 0,2           | 14,07           | 67,17     |
| -        | Хлеб ржаной                               | 25           | 1,65         | 0,3           | 10,43           | 48,35     |
| -        | Фрукт                                     | 100          | 0,4          | 0,4           | 11,6            | 48,68     |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                 | <b>20,18</b> | <b>23,89</b> | <b>76,83</b>  | <b>560,17</b>   |           |
|          | <b><u>Обед</u></b>                        |              |              |               |                 |           |
| 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 "Шольная с отрубями"             | 100          | 11,21        | 16,91         | 11,4            | 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            | 0             | 18,95           | 70,71     |
|          | Батон с отрубями                          | 50           | 5,5          | 2,5           | 26,90           | 133,82    |
| -        | Хлеб ржаной                               | 30           | 1,98         | 0,36          | 12,51           | 58,01     |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                    | <b>27,51</b> | <b>27,82</b> | <b>127,92</b> | <b>893,56</b>   |           |
|          | <b>Итого</b>                              | <b>47,69</b> | <b>51,71</b> | <b>204,75</b> | <b>1453,727</b> |           |

|          |                                              |          |              |              |               |                 |
|----------|----------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |                                              |          |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                       | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                               |          |              |              |               |                 |
| 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         | 6,7          | 42,94         | 256,41          |
| тгк 420  | Чай лимонный                                 | 200      | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 38,66           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,345          |
| -        | Фрукт                                        | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |          | <b>18,24</b> | <b>19,65</b> | <b>92,13</b>  | <b>603,79</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                 |
| 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          |
| 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                    | 180      | 6,54         | 7,32         | 45,19         | 247,65          |
| тгк 302  | Компот из ягод "Ассорти"                     | 200      | 0,19         | 0,07         | 11,58         | 45,64           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30       | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |          | <b>27,68</b> | <b>29,43</b> | <b>121,67</b> | <b>862,27</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>45,92</b> | <b>49,08</b> | <b>213,8</b>  | <b>1466,063</b> |
|          |                                              |          |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                       | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                               |          |              |              |               |                 |
| 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      | 7,9          | 4,06         | 41,36         | 207,09          |
| 628/1994 | Чай                                          | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
|          | Батон с отрубями                             | 20       | 1,8          | 0,6          | 10,76         | 53,53           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |          | <b>18,23</b> | <b>18,52</b> | <b>85,95</b>  | <b>544,05</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                 |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 40       | 0,31         | 0,33         | 1,3           | 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          |
| тгк 418  | Компот 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           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |          | <b>27,94</b> | <b>28,71</b> | <b>125,74</b> | <b>858,67</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>46,17</b> | <b>47,23</b> | <b>211,69</b> | <b>1402,714</b> |
|          |                                              |          |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                       | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                               |          |              |              |               |                 |
| 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        | 12,6         | 11,29         | 194,97          |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные                  | 180      | 6,36         | 5,57         | 40,93         | 220,73          |
| 628/1994 | Чай                                          | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25       | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97           |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |          | <b>20,00</b> | <b>18,90</b> | <b>85,19</b>  | <b>564,27</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                  |          |              |              |               |                 |
| 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      | 18,5         | 12,64        | 45,89         | 331,56          |

|          |                                         |        |        |        |         |          |
|----------|-----------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|
| тгк 289  | Компот из кураги и изюма                | 200    | 0,72   | 0,03   | 23,24   | 88,19    |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 35     | 2,31   | 0,23   | 16,42   | 78,37    |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65   | 0,3    | 10,43   | 48,35    |
|          | Мучное изделие                          | 50     | 2,41   | 6,45   | 19,59   | 153,6    |
|          | Итого за 'Обед'                         |        | 29,16  | 27,54  | 130,64  | 838,29   |
|          | Итого                                   |        | 49,16  | 46,44  | 215,83  | 1402,56  |
|          |                                         |        |        |        |         |          |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                  | 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   |
| тгк 420  | Чай лимонный                            | 200    | 0,12   | 0,02   | 9,83    | 38,66    |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 25     | 1,65   | 0,17   | 11,72   | 55,97    |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65   | 0,3    | 10,43   | 48,345   |
|          | Итого за 'Завтрак'                      |        | 23,07  | 23,34  | 76,69   | 610,65   |
|          | <u>Обед</u>                             |        |        |        |         |          |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками    | 250/20 | 4,92   | 6,15   | 24,65   | 161,51   |
| тгк 529  | Фрикадельки из мяса птицы               | 100    | 11,64  | 14,42  | 7,44    | 172,8    |
| 276/1994 | Макаронные изделия отварные с сыром     | 180    | 6,01   | 5,61   | 35,11   | 223,05   |
| тгк 263  | Компот из ягод                          | 200    | 0,16   | 0,04   | 12,2    | 47,69    |
|          | Батон с отрубями                        | 30     | 2,7    | 0,9    | 16,14   | 80,30    |
|          | Хлеб ржаной                             | 30     | 1,98   | 0,36   | 12,51   | 58,01    |
| -        | Фрукты                                  | 100    | 0,4    | 0,4    | 11,6    | 74,68    |
|          | Итого за 'Обед'                         |        | 27,81  | 27,88  | 119,65  | 818,04   |
|          | Итого                                   |        | 50,88  | 51,22  | 196,34  | 1428,697 |
|          |                                         |        |        |        |         |          |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                  | 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                       | 180    | 3,73   | 4,4    | 26,49   | 159,10   |
| 628/1994 | Чай                                     | 200    | 0,08   | 0,02   | 9,84    | 37,80    |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25     | 1,65   | 0,3    | 10,43   | 48,35    |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30     | 1,98   | 0,2    | 14,07   | 67,17    |
|          | Итого за 'Завтрак'                      |        | 19,95  | 17,19  | 72,8    | 512,55   |
|          | <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   |
| тгк 393  | Капуста тушеная с куркумой              | 180    | 3,78   | 6,67   | 36,67   | 234,14   |
| тгк 417  | Напиток с витаминами Витошка            | 200    | 0      | 0      | 18,95   | 70,71    |
|          | Батон с отрубями                        | 30     | 2,7    | 0,9    | 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                                   |        | 51,89  | 47,67  | 205,13  | 1414,007 |
|          | Итого за (10 дней)                      |        | 491,25 | 485,15 | 2083,37 | 14265,58 |
|          | Итого за (1 день)                       |        | 49,13  | 48,52  | 208,34  | 1426,56  |