Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор
МАОУ СОШ № 11
Л.И. Бобровская

Примерное 2-х недельное меню с 01.10.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
2026-2027 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным 200/5	205	5,24	6,84	17,74	162,97
ттк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'	**510**	**15,71**	**19,34**	**68,37**	**550,45**
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20	275	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом 100/30	130	11,13	15,65	12,57	270,5
ттк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
ттк 540	Напиток 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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	**885**	**28,29**	**28,96**	**102,31**	**777,38**
	Итого		**44**	**48,3**	**170,68**	**1327,835**
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 410	Тефтеллини из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	**575**	**19,43**	**16,41**	**81,38**	**554,40**
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,64	0,48	2,88	18,50
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/5/5	260	2,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'	**850**	**23,86**	**25,22**	**110,61**	**720,01**
	Итого		**43,29**	**41,63**	**191,99**	**1274,41**
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
492/2004	Плов из филе куры	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком 60/10	70	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'	**510**	**19,06**	**18,59**	**72,37**	**587,00**

	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/5/5	260	5,46	6,42	18,77	141,17
ттк 466	Чиполлети из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
ттк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,70	0,12	9,37	44,77
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Обед'	**775**	**26,35**	**27,50**	**108**	**802,01**
	Итого		**45,41**	**46,09**	**180,33**	**1389,014**
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	170	15,41	17,37	40,72	321,08
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**17,87**	**17,99**	**76,23**	**474,73**
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/5/5	260	1,96	3,67	9,43	75,66
ттк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150	2,52	3,31	28,63	166,51
ттк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'	**810**	**24,64**	**25,39**	**105,23**	**752,70**
	Итого		**42,51**	**43,38**	**181,46**	**1227,437**
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с сыром 15/15	30	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 100/50	150	4,15	4,9	29,43	176,79
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'	**510**	**18,61**	**18,43**	**83,53**	**565,53**
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/5	255	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	150	4,32	4,87	22,53	145,49
ттк 555	Напиток из яблок	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
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	**865**	**24,74**	**26,10**	**112,93**	**775,57**
	Итого		**43,35**	**44,53**	**196,46**	**1341,10**

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл 250/10	260	7,52	6,59	21,01	193,13
ттк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	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'	**615**	**17,09**	**17,29**	**74,42**	**565,05**
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20	275	7,25	7,75	22,56	201,46
ттк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	12,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	150	3,63	3,18	35,26	166,80
ттк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	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'	**775**	**24,83**	**25,23**	**105,46**	**785,51**
	Итого		**41,92**	**42,52**	**179,88**	**1350,56**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100	9,60	12,00	12,40	237,00
ттк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная 100/50	150	6,74	4,42	18,23	123,40
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**19,52**	**17,74**	**68,21**	**527,18**
	Обед					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/5/5	260	2,18	5,47	17,26	131,40
50/2003	Котлета мясная "Детская"	100	12,6	12	10,4	237,00
228/2004	Картофель запеченный	150	4,08	4,77	32,01	196,95
ттк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	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 'Обед'	**825**	**23,36**	**23,41**	**113,56**	**799,74**
	Итого		**42,88**	**41,15**	**181,77**	**1326,92**
	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	130	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'	**565**	**17,44**	**16,25**	**78,03**	**518,51**
	Обед					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной 250/5/5	260	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,25
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37

	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'	**745**	**23**	**26,79**	**100,59**	**733,40**
	Итого		**40,44**	**43,04**	**178,62**	**1251,91**
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный с маслом 150/5	155	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'	**530**	**18,79**	**18,15**	**74,23**	**582,02**
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/20	220	4,92	6,15	24,65	161,51
ттк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	**825**	**26,77**	**25,19**	**112,57**	**763,26**
	Итого		**45,56**	**43,34**	**186,8**	**1345,28**
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с маслом 15/10	25	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 100/50	150	3,11	3,67	22,07	154,66
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**18,36**	**19,04**	**70,15**	**501,79**
	Обед					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10	260	4,59	6,86	31,94	237,13
ттк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
ттк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
ттк 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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**765**	**29**	**25,56**	**105,78**	**769,77**
	Итого		**46,87**	**44,60**	**175,93**	**1271,56**
	Итого за (10 дней)		**436,23**	**438,58**	**1823,92**	**13106,03**
	Итого за (1 день)		**43,62**	**43,86**	**182,39**	**1310,60**