

Утверждает: Директор ООО "НВС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

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

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
25/8	Биточек из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	11,06	16,09	12,9	269,72
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
гк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Итого за 'Завтрак'		21,10	22,12	94,93	661,82
	Обед					
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,25	5,75	40,30	254,76
390/1994	Мясо тушеное	100	11,60	12,00	8,40	137,00
гк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	22,67	194,14
гк 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	40	3,17	0,57	20,01	92,82
	Итого за 'Обед'		30,15	27,70	127,45	836,18
	Итого		51,25	49,82	222,38	1498,00
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	14,46	15,47	14,69	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	14,60	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,56	21,27	80,64	597,34
	Обед					
245/1	Овощная поджаренная (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
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
гк 286	Овощи припущенные со смесью замор овощ.	180	5,38	7,80	27,12	188,28
гк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,20	47,69
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		27,98	27,11	118,88	816,17
	Итого		50,54	48,38	199,52	1413,51

	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тк 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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		20,68	20,82	79,33	586,13
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник с крупой и сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
50/2003	Котлета мясная Детская	100	12,60	12,00	10,40	237,00
470/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	46,36	218,59
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		27,97	27,41	129,28	829,75
	Итого		48,65	48,23	208,61	1415,88
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,90	5,70	2,95	117,81
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
648/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
	Итого за 'Завтрак'		22,83	18,03	94,98	636,01
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная поджарка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
431/1994	Макаронник с мясом	250	18,05	17,45	50,25	463,52
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		27,00	29,20	121,23	816,00
	Итого		49,83	47,23	216,21	1452,00
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная поджарка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
тк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
тк 462	Булгур с овощами	180	5,63	4,57	38,87	120,73
тк 417	Напиток с витаминами Виташка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,42	22,30	93,29	624,79
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная поджарка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	135,39
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	17,75	22,05	43,79	442,74

648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	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'		28,83	28,11	117,94	816,37
	Итого		51,25	50,41	211,23	1441,17
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Застрапак</u>					
гк 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
гк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,84	23,69	89,62	653,83
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная поджарнировка (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
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
487/1994	Рагу из овощей	180	7,30	7,26	37,48	223,60
гк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,95	29,74	114,35	816,75
	Итого		47,79	53,43	203,97	1470,59
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Застрапак</u>					
245/1	Овощная поджарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
628/1994	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	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,10	22,93	81,78	615,86
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная поджарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	9,37	34,51	208,10
гк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		29,61	27,50	125,44	814,14
	Итого		51,71	50,43	207,22	1430,00
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Застрапак</u>					
245/1	Овощная поджарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Завтрак'		22,95	19,54	88,48	588,17

	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с маслом сл	250/5	17,90	19,10	49,40	418,55
гк 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
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		26,44	27,92	125,54	816,64
	Итого		49,39	47,46	214,02	1404,81
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гк 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
гк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		22,07	21,5	87,86	598,44
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
383/2004	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	13,27	11,41	16,91	241,46
гк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
гк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,20	47,69
	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'		27,51	27,29	120,75	816,42
	Итого		49,58	48,79	208,61	1414,86
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	20	0,12	0,16	1,35	4,30
101/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
628/1994	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	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,78	20,80	76,65	549,08
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,90	259,72
гк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	3,78	6,67	36,67	234,14
гк 417	Напиток с витаминами Виташка	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'		26,11	27,88	133,11	940,01
	Итого		48,89	48,68	209,76	1489,09
	Итого за (10 дней)		498,88	492,86	2101,53	14429,90
	Итого за (1 день)		49,89	49,29	210,15	1442,99

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166526

Владелец Злоказова Анастасия Владимировна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025