

Утверждено: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ № 165 В.В.Васильева

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
(сахарный диабет) 2026-2027 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<u>Неделя 1 день 1</u>					
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
35/2003	Каша молочная Дружба с маслом сливочным без сахара	200/5	5,12	6,68	22,42	169,71
тгк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		16,88	19,38	75,94	574,43
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/10/20	5,25	5,75	32,05	208,46
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
тгк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
тгк 540	Напиток 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
-	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
	Итого за 'Обед'		26,49	27,16	100,82	758,55
	Итого		43,37	46,54	176,76	1332,98
	<u>Неделя 1 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 410	Тефтели 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'		19,50	16,41	81,38	554,40
	<u>Обед</u>					
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,64	0,48	2,88	18,50
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	2,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тгк 542	Напиток из ягод без сахара "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	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'		24,26	25,62	112,43	731,52
	Итого		43,76	42,03	193,81	1285,92
	<u>Неделя 1 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66

-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
тгк 562	Блины классические с маслом сливочным	50/10	3,02	4,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		19,10	19,59	68,36	567,86
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	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	Паста "Ригате" с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тгк 550	Напиток из плодово-ягодный 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	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		27,11	26,80	106,06	743,49
	Итого		46,21	46,39	174,42	1311,35
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	6,13	66,06
297/1994	Запеканка из творога	150	12,52	9,23	30,86	272,81
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
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
	Итого за 'Завтрак'		15,47	17,21	67,39	476,29
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	1,96	3,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	100/50	2,52	3,31	28,63	166,51
тгк 544	Напиток из кураги 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
	Итого за 'Обед'		24,30	23,74	109,49	723,33
	Итого		39,77	40,95	176,88	1199,62
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
тгк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	100/50	4,15	4,9	29,43	176,79
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		18,40	18,42	68,06	502,28
	<u>Обед</u>					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	3,21	4,85	23,60	127,39
тгк 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
тгк 555	Напиток из яблок б/сахара	200	0	0	11,95	50,17
	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'		24,74	26,10	105,93	755,03
	Итого		43,14	44,52	173,99	1257,31

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл без сахара	200/10	7,21	6,93	30,99	193,54
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			16,61	16,56	80,12	539,89
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/10/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 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
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			24,31	24,29	112,19	733,92
Итого			40,92	40,85	192,31	1273,80
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе 100/30	130	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	100/50	4,97	4,42	18,23	123,40
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	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 'Завтрак'			19,40	18,04	68,86	538,36
<u>Обед</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	2,18	5,47	17,26	131,40
394/1994	Жаркое по - домашнему	200	16,4	20,64	28,23	354,1892
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			24,14	27,77	98,85	715,20
Итого			43,54	45,81	167,71	1253,56
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'			17,68	16,35	73,68	503,54
<u>Обед</u>						
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/10/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,25
тгк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
	Итого за 'Обед'		23,62	25,87	110,29	731,83
	Итого		41,30	42,22	183,97	1235,37
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл	150/5	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	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'		18,75	18,15	64,46	544,00
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
тгк 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
тгк 542	Напиток из ягод без сахара "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	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'		27,10	25,25	104,87	735,76
	Итого		45,85	43,40	169,33	1279,76
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	100/50	3,11	3,67	22,07	154,66
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,76	19,44	71,97	513,31
	Обед					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	4,59	6,86	31,94	237,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	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'		28,03	24,96	99,36	741,67
	Итого		46,79	44,40	171,33	1254,98
	Итого за (10 дней)		434,65	437,11	1780,51	12684,65
	Итого за (1 день)		43,47	43,71	178,05	1268,47