

Утверждаю: 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 12 лет и старше (сахарный диабет) 2026-2027 уч год (дотация 442 руб 34 коп)

Но-мер реп.	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	6,05	8,01	17,28	167,57
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным без сахара	250/5	7,37	8,31	28,59	211,10
тгк 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
-	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			19,46	21,07	84,20	625,49
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 456	Каша "Царская" с мясом /огурец пикантный	250/75	15,81	18,45	52,43	424,92
тгк 540	Напиток из кураги и изюма 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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			30,33	28,43	150,38	921,25
Итого			49,79	49,50	234,58	1546,74
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	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'			22,19	19,05	83,94	567,07
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	3,18	5,47	17,26	133,40
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
тгк 542	Напиток из ягод без сахара "Ягодный драйв"	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
-	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
Итого за 'Обед'			27,16	27	128,74	816,05
Итого			49,35	46,04	212,68	1383,12
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
492/2004	Плов из филе кури	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
тгк 562	Блины классические с маслом сливочным	60/10	3,02	4,2	5,44	105,66
Итого за 'Завтрак'			21,73	23,26	77,26	659,81

		<u>Обед</u>					
29/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	5,46	6,42	18,77	141,17	
ттк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62	
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	
ттк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	10,87	31,63	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47	
	Итого за 'Обед'		30,29	28,75	120,07	832,47	
	Итого		52,02	52,01	197,33	1492,28	
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
297/1994	Запеканка из творога	200	15,21	16,95	35,60	320,89	
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	150	0,6	0,6	17,4	73,02	
	Итого за 'Завтрак'		19,85	18,10	79,91	544,00	
	<u>Обед</u>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	1,85	9,67	9,43	75,66	
ттк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81	
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/50	5,69	8,17	48,52	239,25	
ттк 544	Напиток из кураги без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02	
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	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'		28,96	28,00	130,34	825,26	
	Итого		48,81	46,10	210,25	1369,26	
	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	
ттк 547	Зраза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00	
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79	
ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66	
-	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 'Завтрак'		20,38	18,75	80,84	561,83	
	<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	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	180	5,19	4,84	32,64	174,58	
ттк 555	Напиток из яблок б/сахара	200	0	0	11,95	50,17	
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68	
	Итого за 'Обед'		28,41	27,67	126,80	837,65	
	Итого		48,79	46,42	207,64	1399,48	
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	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	
ттк 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
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		19,09	20,49	90,04	637,21
	<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	10,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	180	6,54	7,32	32,19	247,65
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	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'		29,92	27,49	123,70	885,90
	Итого		49,01	47,98	213,74	1523,11
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	150/30	6,77	5,83	27,3	153,49
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		21,08	19,36	77,32	564,73
	<u>Обед</u>					
245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
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	250	17,75	19,05	43,79	442,74
тгк 541	Напиток 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	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,79	26,16	122,74	845,93
	Итого		47,87	45,52	200,06	1410,66
	Неделя 2 день 3	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"	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	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		21,44	19,97	95,35	612,99
	<u>Обед</u>					
245/1	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
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	250	18,5	12,64	45,89	331,56
тгк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	103,04
	Итого за 'Обед'		31,17	27,06	134,41	824,87
	Итого		52,61	47,03	229,76	1437,87

<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл	200/5	13,25	15,44	16,16	309,56
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			20,73	18,78	78,12	635,61
<u>Обед</u>						
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	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
тгк 542	Напиток из ягод без сахара	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			30,96	27,45	121,65	826,07
Итого			51,69	46,23	199,77	1461,68
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с маслом	15/15	2,33	1,58	9,83	76,36
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	4,9	29,43	176,79
628/1994	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	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,90	20,77	79,43	556,44
<u>Обед</u>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	180	3,71	5,07	19,44	174,31
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,42	48,34
Итого			32,21	27,90	121,82	871,20
Итого за (10 дней)			482,15	454,73	2027,63	13895,40
Итого за (1 день)			48,22	45,47	202,76	1389,54