

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШВС № 11  
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



С.С. Зенкович

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г. "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей ОВЗ 12 лет и старше на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг					
	<b>Неделя 1 день 1</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12					
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сливочн	200/5	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51					
642/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52					
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10					
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,29</b>	<b>23,37</b>	<b>94,81</b>	<b>669,39</b>	<b>436,20</b>	<b>76,45</b>	<b>493,89</b>	<b>4,05</b>	<b>123,87</b>	<b>180,25</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>11,15</b>					
	<b>Обед</b>																			
ттк 245	Овощная подгарировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65					
ттк 410	Тертлеги из мяса с отруб. в соусе смет. с тс	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42					
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24					
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18					
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0					
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,57</b>	<b>28,35</b>	<b>118,71</b>	<b>795,89</b>	<b>112,94</b>	<b>135,63</b>	<b>468,63</b>	<b>7,57</b>	<b>50,87</b>	<b>419,23</b>	<b>4,71</b>	<b>0,55</b>	<b>22,84</b>					
	<b>Итого</b>		<b>47,86</b>	<b>51,72</b>	<b>213,52</b>	<b>1465,28</b>	<b>549,14</b>	<b>212,08</b>	<b>962,52</b>	<b>11,62</b>	<b>174,74</b>	<b>599,48</b>	<b>6,04</b>	<b>0,72</b>	<b>33,99</b>					
	<b>Неделя 1 день 2</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
ттк 447	Котлета по-домашнему тушеная в соусе	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53					
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54					
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0					
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0					



		<b>Неделя 1 день 4</b>													
		<b>Завтрак</b>													
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг	
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
35/2003	Каша вязкая молочная Дружба с м/сл.	200/5	12,30	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
591/1994	Кисель на плодov. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
-	Батон с отрубьями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
		<b>Итого за 'Завтрак'</b>													
		<b>Обед</b>													
тгк 245	Овощная подгарировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
309/1994	Рыба тушенная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	42,67	234,14	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
		<b>Итого за 'Обед'</b>													
		<b>Итого</b>													
		<b>Неделя 1 день 5</b>													
		<b>Завтрак</b>													
тгк 230	Тефтели "Ежжжжж" из мяса в соусе	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубьями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
		<b>Итого за 'Завтрак'</b>													
		<b>Обед</b>													
тгк 245	Овощная подгарировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп с макаронными изделиями	250	7,59	8,95	18,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
25/8	Котлета из мяса с отрубьями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2

463/1994	Каша гречневая расовлпчатая	180	7,89	5,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,72	4,18	0	1,28	0,51	0,23	0
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблoк с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	103,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,83</b>	<b>27,65</b>	<b>124,08</b>	<b>862,77</b>	<b>95,04</b>	<b>214,43</b>	<b>718,96</b>	<b>10,55</b>	<b>4,59</b>	<b>260,36</b>	<b>6,89</b>	<b>0,63</b>	<b>21,41</b>
	<b>Итого</b>		<b>50,36</b>	<b>48,13</b>	<b>210,13</b>	<b>1463,36</b>	<b>174,94</b>	<b>282,56</b>	<b>1060,38</b>	<b>15,94</b>	<b>72,67</b>	<b>347,45</b>	<b>7,93</b>	<b>0,89</b>	<b>41,78</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша пшeнная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,19</b>	<b>22,55</b>	<b>82,18</b>	<b>653,74</b>	<b>425,36</b>	<b>54,92</b>	<b>415,72</b>	<b>4,71</b>	<b>118,59</b>	<b>157,16</b>	<b>0,92</b>	<b>0,30</b>	<b>10,88</b>
	<b>Обед</b>														
тгк 245	Овощная подгарировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
тгк 255	Макаронны отварные с овощами	180	7,20	8,90	38,16	239,20	18,25	17,01	57,91	2,27	0	30,3	1,15	0,1	75,2
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,02</b>	<b>33,31</b>	<b>132,98</b>	<b>1068,10</b>	<b>128,02</b>	<b>140,18</b>	<b>667,69</b>	<b>9,99</b>	<b>0,00</b>	<b>439,67</b>	<b>8,61</b>	<b>0,64</b>	<b>88,72</b>
	<b>Итого</b>		<b>51,21</b>	<b>55,86</b>	<b>215,16</b>	<b>1721,84</b>	<b>553,38</b>	<b>195,10</b>	<b>1083,41</b>	<b>14,70</b>	<b>118,59</b>	<b>596,83</b>	<b>9,53</b>	<b>0,94</b>	<b>99,60</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
	<b>Завтрак</b>														
тгк 245	Овощная подгарировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
тгк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0





тгк 358	Рис припущенный с куркумой	180	4,17	8,16	36,90	218,21	33,66	28,02	99,12	3,67	0	108	3,86	0,05	2,03
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		27,43	27,63	122,66	881,43	117,84	101,06	388,89	9,20	21,61	492,05	6,61	0,26	26,88
	Итого		47,82	48,21	201,81	1438,65	204,32	184,81	748,14	13,31	113,97	607,26	9,03	0,60	33,72
	Итого за 10 дней		485,93	486,86	2102,47	14912,43	3462,7	2092,5	8434,85	128	1201,7	7115,01	91,59	7,78	632,39
	Итого за один день		48,59	48,69	210,25	1491,24	346,27	209,25	843,49	12,80	120,17	711,50	9,16	0,78	63,24