

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"  
М.В.Корщенко

Согласовано: Директор МАОУ СОШ №178  
Фигурцева Л.А.

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет  
(сахарный диабет) на I полугод. 2025-2026 уч год (дотация 271 руб.59 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
136/1994	Каша молочная "Дружба" с маслом сл без сахара	200/5	5,12	6,68	22,42	169,71
ттк 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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,03</b>	<b>18,54</b>	<b>74,03</b>	<b>521,01</b>
<b><u>Обед</u></b>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,90	259,72
ттк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,20	75,26
ттк 289	Компот 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
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	130	0,50	0,50	15,08	63,28
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,82</b>	<b>25,02</b>	<b>104,58</b>	<b>758,10</b>
<b>Итого</b>			<b>42,85</b>	<b>43,56</b>	<b>178,61</b>	<b>1279,10</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
	Батон с отрубями	20	1,80	0,60	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,50</b>	<b>16,25</b>	<b>71,96</b>	<b>550,63</b>
<b><u>Обед</u></b>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле "Рыбка" с соусом томатным	100	12,19	15,70	16,79	260,18
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
ттк 263	Компот из ягод без сахара	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	130	0,50	0,50	15,08	63,28
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,85</b>	<b>27,49</b>	<b>114,01</b>	<b>796,26</b>
<b>Итого</b>			<b>44,35</b>	<b>43,74</b>	<b>185,97</b>	<b>1346,89</b>

<b>Неделя 1 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><u>Завтрак</u></i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	25	0,19	0,21	0,82	5,37
492/2004	Плов из мяса кур	200	13,32	15,07	38,33	359,34
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,95</b>	<b>16,26</b>	<b>77,39</b>	<b>539,21</b>
<i><u>Обед</u></i>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,94
ттк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами 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
-	Фрукты	130	0,50	0,50	15,08	63,28
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,72</b>	<b>24,82</b>	<b>105,79</b>	<b>721,86</b>
<b>Итого</b>			<b>41,67</b>	<b>41,08</b>	<b>183,18</b>	<b>1261,08</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><u>Завтрак</u></i>						
	Масло сливочное порционнно	10	0,08	7,25	6,13	66,06
ттк 512	Пудинг из творога с рисом	130	12,22	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,17</b>	<b>17,21</b>	<b>67,39</b>	<b>476,29</b>
<i><u>Обед</u></i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,90	5,70	2,95	117,81
471/1994	Картофель отварной с маслом сл.	150/5	4,58	8,47	38,84	259,36
638/1994	Компот 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	140	0,56	0,56	16,24	68,15
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,34</b>	<b>23,42</b>	<b>112,02</b>	<b>705,22</b>
<b>Итого</b>			<b>39,51</b>	<b>40,63</b>	<b>179,41</b>	<b>1181,51</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><u>Завтрак</u></i>						
6/8	Рагу из мяса с овощами	150	12,05	17,23	21,67	268,64
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,16</b>	<b>18,15</b>	<b>67,61</b>	<b>470,64</b>
<i><u>Обед</u></i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91
ттк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,40	316,71

257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,49
ттк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23,19</b>	<b>25,36</b>	<b>102,33</b>	<b>785,46</b>
	<b>Итого</b>		<b>39,35</b>	<b>43,51</b>	<b>169,94</b>	<b>1256,10</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл без сахара	200/5	6,12	5,39	30,79	191,98
ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,42</b>	<b>18,28</b>	<b>73,89</b>	<b>509,69</b>
	<b>Обед</b>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,24
ттк 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	150	3,78	4,43	37,66	206,37
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23,48</b>	<b>25,37</b>	<b>102,20</b>	<b>748,52</b>
	<b>Итого</b>		<b>38,90</b>	<b>43,65</b>	<b>176,09</b>	<b>1258,21</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,38	34,47	172,57
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	20	1,80	0,60	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>16,91</b>	<b>17,84</b>	<b>69,28</b>	<b>472,36</b>
	<b>Обед</b>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,40	20,64	28,23	354,19
ттк 418	Компот 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	40	2,64	0,48	10,43	77,36
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>24,81</b>	<b>27,88</b>	<b>100,75</b>	<b>749,71</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,72</b>	<b>45,72</b>	<b>170,03</b>	<b>1222,07</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
ттк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,60	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94
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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,69</b>	<b>16,42</b>	<b>69,76</b>	<b>490,66</b>
	<b>Обед</b>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,87
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,80	16,51	36,71	353,25
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23,19</b>	<b>25,16</b>	<b>109,41</b>	<b>725,00</b>
	<b>Итого</b>		<b>40,88</b>	<b>41,58</b>	<b>179,17</b>	<b>1215,66</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
284/1994	Омлет натуральный	150	11,64	16,84	10,62	247,17
-	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	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,19</b>	<b>19,21</b>	<b>67,15</b>	<b>508,26</b>
	<b>Обед</b>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	50	0,53	0,45	4,40	15,42
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9376
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тгк 263	Компот из ягод без сахара	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,34
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,87</b>	<b>25,87</b>	<b>107,60</b>	<b>715,34</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,06</b>	<b>45,08</b>	<b>174,75</b>	<b>1223,61</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
тгк 455	Колобки рыбные тушеные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,73</b>	<b>16,86</b>	<b>70,20</b>	<b>497,55</b>
	<b>Обед</b>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,30
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,15	5,56	30,56	195,12
тгк 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	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,30</b>	<b>26,34</b>	<b>115,25</b>	<b>758,94</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,03</b>	<b>43,20</b>	<b>185,45</b>	<b>1256,49</b>
	<b>Итого за (10 дней)</b>		<b>422,32</b>	<b>431,75</b>	<b>1782,60</b>	<b>12500,72</b>
	<b>Итого за (1 день)</b>		<b>42,23</b>	<b>43,18</b>	<b>178,26</b>	<b>1250,07</b>