

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

Согласовано: Директор

*В.В. Шенкевич*

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет  
на II полугод. 2025-2026 уч год ( дотация 373 руб 79 коп)

| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)        | Выход, г | Белки,       | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал       |
|----------------|------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|                |                                                |          | всего        | всего        |                  |                |
|                | <b>Неделя 1 день 1</b>                         |          |              |              |                  |                |
|                | <b>Завтрак</b>                                 |          |              |              |                  |                |
| 3/2004         | Хлеб с маслом и сыром                          | 25/10/15 | 6,05         | 8,01         | 17,28            | 167,57         |
| 35/2003        | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным      | 200/5    | 5,24         | 6,84         | 17,74            | 162,97         |
| ттк 533        | Топинг малиновый                               | 30       | 0,03         | 0,04         | 5,45             | 21,44          |
| ттк 264        | Кофейный напиток с молоком                     | 200      | 3,14         | 3,21         | 14,39            | 96,37          |
|                | Батончик мюсли с фруктовой начинкой            | 25       | 1,25         | 1,24         | 23,01            | 102,10         |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>15,71</b> | <b>19,34</b> | <b>77,87</b>     | <b>550,45</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                    |          |              |              |                  |                |
| 138/1994       | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками | 250/5/20 | 7,25         | 7,75         | 32,56            | 214,46         |
| ттк 456        | Каша "Царская" с мясом                         | 200      | 17,00        | 18,56        | 36,00            | 404,00         |
| ттк 540        | Напиток из кураги и изюма                      | 200      | 0,72         | 0,03         | 23,24            | 88,19          |
|                | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 30       | 1,98         | 0,2          | 14,07            | 67,17          |
| -              | Фрукт (мандарин)                               | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68          |
|                | <b>Итого</b>                                   |          | <b>27,35</b> | <b>26,94</b> | <b>117,47</b>    | <b>822,50</b>  |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У                | ЭЦ             |
|                | <b>Завтрак</b>                                 |          |              |              |                  |                |
| ттк 410        | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе    | 100/30   | 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 (банан)                                  | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68          |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>19,43</b> | <b>16,41</b> | <b>81,38</b>     | <b>554,40</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                    |          |              |              |                  |                |
| 45/2004        | Салат из квашеной капусты                      | 60       | 0,64         | 0,48         | 2,88             | 18,50          |
| 110/1994       | Борщ с картофелем с мясом со сметаной          | 250/5/5  | 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         |
| ттк 542        | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                | 200      | 0,16         | 0,04         | 12,2             | 47,69          |
|                | Батон с отрубями                               | 50       | 4,5          | 1,5          | 26,9             | 133,83         |
| -              | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51            | 58,01          |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                         |          | <b>23,86</b> | <b>25,22</b> | <b>110,61</b>    | <b>720,01</b>  |
|                | <b>Итого</b>                                   |          | <b>43,29</b> | <b>41,63</b> | <b>191,99</b>    | <b>1274,41</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У                | ЭЦ             |
|                | <b>Завтрак</b>                                 |          |              |              |                  |                |
| 492/2004       | Плов из филе кури                              | 200      | 13,32        | 15,07        | 38,33            | 353,98         |
| 628/1994       | Чай                                            | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80          |
| -              | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 40       | 2,64         | 0,3          | 18,76            | 89,56          |
| ттк 562        | Блины классические со сгущенным молоком        | 50/10    | 3,02         | 3,2          | 5,44             | 105,66         |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>19,06</b> | <b>18,59</b> | <b>72,37</b>     | <b>587,00</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                    |          |              |              |                  |                |
| 129/1994       | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной | 250/5/5  | 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                           | 150     | 6,67         | 4,68         | 29,26         | 185,88          |
| ттк 541  | Напиток из яблок с сухофруктами                  | 200     | 0,41         | 0,17         | 17,65         | 68,79           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 20      | 0,70         | 0,12         | 9,37          | 44,77           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 20      | 1,32         | 0,24         | 8,34          | 38,68           |
|          | Вафли с начинкой                                 | 25      | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 71,47           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>26,35</b> | <b>27,5</b>  | <b>117</b>    | <b>771,38</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>45,41</b> | <b>46,09</b> | <b>189,83</b> | <b>1358,384</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 4</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |         |              |              |               |                 |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком        | 150/20  | 15,41        | 17,37        | 40,72         | 321,08          |
| 628/1994 | Чай                                              | 200     | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Фрукт (яблоко)                                   | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>17,87</b> | <b>17,99</b> | <b>76,23</b>  | <b>474,73</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                      |         |              |              |               |                 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной         | 250/5/5 | 1,96         | 3,67         | 9,43          | 75,66           |
| ттк 452  | Фрикассе из курицы                               | 100     | 13,82        | 14,87        | 8,92          | 218,81          |
| ттк 358  | Рис "Золотистый" (с куркумой)                    | 100     | 2,32         | 2,83         | 24,53         | 133,28          |
| ттк 536  | Кукуруза отварная с маслом сливочным             | 50      | 0,2          | 0,48         | 4,1           | 33,23           |
| ттк 544  | Напиток из кураги                                | 200     | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 88,19           |
|          | Батон с отрубями                                 | 25      | 2,25         | 0,75         | 13,45         | 66,91           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,30         | 10,43         | 48,35           |
|          | Выпечка                                          | 50      | 1,72         | 2,46         | 11,13         | 88,28           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>24,64</b> | <b>25,39</b> | <b>105,23</b> | <b>752,70</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>42,51</b> | <b>43,38</b> | <b>181,46</b> | <b>1227,437</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |         |              |              |               |                 |
| 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                                | 100     | 2,07         | 2,44         | 14,71         | 88,39           |
| ттк 536  | Капуста цветная оварная с маслом сливочным       | 50      | 1,04         | 1,23         | 7,36          | 44,20           |
| ттк 398  | Кисель с витаминами Витошка                      | 200     | 0            | 0            | 19,68         | 70,00           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>17,57</b> | <b>17,20</b> | <b>76,90</b>  | <b>520,62</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                      |         |              |              |               |                 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/5   | 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                       | 150     | 4,32         | 4,87         | 22,53         | 145,49          |
| ттк 555  | Напиток из яблок                                 | 200     | 0            | 0            | 18,95         | 70,71           |
|          | Батон с отрубями                                 | 30      | 2,7          | 0,9          | 16,14         | 80,30           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 30      | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
|          | Фрукт (яблоко)                                   | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>24,74</b> | <b>26,10</b> | <b>112,93</b> | <b>775,57</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>42,31</b> | <b>43,3</b>  | <b>189,83</b> | <b>1296,19</b>  |
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |

| <u>Неделя 2 день 1</u> |                                                      | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|------------------------|------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <u>Завтрак</u>         |                                                      |          |              |              |               |                |
| 3/2004                 | Хлеб с маслом и сыром                                | 25/10/15 | 6,05         | 8,01         | 17,28         | 167,57         |
| 257/1994               | Каша ячневая молочная с маслом сл                    | 200/5    | 7,52         | 6,59         | 21,01         | 193,13         |
| тгк 533                | Топинг клубничный                                    | 30       | 0,03         | 0,04         | 3,45          | 21,44          |
|                        | Чай лимонный                                         | 200      | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 38,66          |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 15       | 0,99         | 0,1          | 7,03          | 33,58          |
|                        | Батончик мюсли с фруктовой начинкой                  | 25       | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 102,10         |
|                        | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |          | <b>15,96</b> | <b>16</b>    | <b>81,61</b>  | <b>556,48</b>  |
| <u>Обед</u>            |                                                      |          |              |              |               |                |
| 138/1994               | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками       | 250/5/20 | 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"                            | 200      | 0,19         | 0,07         | 11,58         | 45,64          |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 30       | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17          |
|                        | Фрукт (яблоко)                                       | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |
|                        | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>24,31</b> | <b>24,29</b> | <b>117,19</b> | <b>763,92</b>  |
|                        | <b>Итого</b>                                         |          | <b>40,27</b> | <b>40,29</b> | <b>198,8</b>  | <b>1320,40</b> |
| <u>Неделя 2 день 2</u> |                                                      | 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                                      | 100      | 6,06         | 2,82         | 14,13         | 90,17          |
| тгк 536                | Кукуруза отварная с маслом сливочным                 | 50       | 0,68         | 1,6          | 4,1           | 33,23          |
| 628/1994               | Чай                                                  | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80          |
|                        | Батон с отрубями                                     | 30       | 2,7          | 0,9          | 16,14         | 80,30          |
| -                      | Фрукт (мандарин)                                     | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |
|                        | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |          | <b>19,52</b> | <b>17,74</b> | <b>68,21</b>  | <b>527,18</b>  |
| <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                | 250/5/5  | 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                      | 200      | 0,41         | 0,17         | 27,43         | 105,96         |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 30       | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17          |
| -                      | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,52         | 58,02          |
|                        | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>23,41</b> | <b>27,34</b> | <b>101,47</b> | <b>729,66</b>  |
|                        | <b>Итого</b>                                         |          | <b>42,93</b> | <b>45,08</b> | <b>169,68</b> | <b>1256,84</b> |
| <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         |
| тгк 417                | Напиток с витаминами Витошка                         | 200      | 0            | 0            | 18,95         | 70,7104        |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 25       | 1,65         | 0,17         | 11,72         | 55,97          |
|                        | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |          | <b>17,44</b> | <b>16,25</b> | <b>78,03</b>  | <b>518,51</b>  |
| <u>Обед</u>            |                                                      |          |              |              |               |                |
| 132/1994               | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной | 250/5/5  | 3,15         | 7,53         | 13,15         | 125,90         |
| 403/1994               | Плов из мяса с томатом с куркумой                    | 200      | 14,8         | 16,51        | 36,71         | 353,25         |
| тгк 540                | Напиток из кураги и изюма                            | 200      | 1,02         | 0,06         | 23,18         | 87,60          |

|           |                                              |        |               |               |                |                 |
|-----------|----------------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 35     | 2,31          | 0,23          | 16,42          | 78,37           |
|           | Выпечка                                      | 50     | 1,72          | 2,46          | 11,13          | 88,28           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>23</b>     | <b>26,79</b>  | <b>100,59</b>  | <b>733,3958</b> |
|           | <b>Итого</b>                                 |        | <b>40,44</b>  | <b>43,04</b>  | <b>178,62</b>  | <b>1251,91</b>  |
|           |                                              |        |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 4</b>                       | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |               |               |                |                 |
| 284/1994  | Омлет натуральный                            | 150    | 11,64         | 14,84         | 10,62          | 247,17          |
| -         | Йогурт                                       | 125    | 4,13          | 1,88          | 28,55          | 138,12          |
| тгк 420   | Чай лимонный                                 | 200    | 0,12          | 0,02          | 9,83           | 38,66           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25     | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
|           | Батончик мюсли с фруктовой начинкой          | 25     | 1,25          | 1,24          | 23,01          | 102,10          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>18,79</b>  | <b>18,15</b>  | <b>83,73</b>   | <b>582,02</b>   |
|           | <b><u>Обед</u></b>                           |        |               |               |                |                 |
| 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          |
| 276/1994  | Паста "Триколлин" с сыром                    | 150    | 6,67          | 4,68          | 29,26          | 185,88          |
| тгк 542   | Напиток из ягод "Ягодный драйв"              | 200    | 0,16          | 0,04          | 12,2           | 47,69           |
|           | Батон с отрубями                             | 30     | 2,7           | 0,9           | 16,14          | 80,30           |
| -         | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35           |
| -         | Фрукт (банан)                                | 100    | 0,4           | 0,4           | 11,6           | 48,68           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>28,14</b>  | <b>26,89</b>  | <b>111,72</b>  | <b>765,197</b>  |
|           | <b>Итого</b>                                 |        | <b>46,93</b>  | <b>45,04</b>  | <b>195,45</b>  | <b>1347,22</b>  |
|           |                                              |        |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                       | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |               |               |                |                 |
| 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                            | 100    | 2,07          | 2,44          | 14,71          | 88,39           |
| тгк 536   | Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным | 50     | 1,04          | 1,23          | 7,36           | 44,20           |
| 628/1994  | Чай                                          | 200    | 0,08          | 0,02          | 9,84           | 37,80           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25     | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>18,36</b>  | <b>19,04</b>  | <b>70,15</b>   | <b>479,72</b>   |
|           | <b><u>Обед</u></b>                           |        |               |               |                |                 |
| 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          |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка                 | 200    | 0             | 0             | 18,95          | 70,71           |
|           | Батон с отрубями                             | 30     | 2,7           | 0,9           | 16,14          | 80,30           |
| -         | Хлеб ржаной                                  | 30     | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
|           | <b>Итого</b>                                 |        | <b>28,84</b>  | <b>25,62</b>  | <b>107,86</b>  | <b>779,44</b>   |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                    |        | <b>400,28</b> | <b>400,41</b> | <b>1720,99</b> | <b>11934,71</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                     |        | <b>40,03</b>  | <b>40,04</b>  | <b>172,10</b>  | <b>1193,47</b>  |