

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

МАОУ Гимназия № 108 А.А.Каминов

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше
2026-2027 уч год (дотация 442 руб 34 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 250/5	255	7,37	8,31	33,68	233,11
ггк 533	Топинг ягодный	50	0,05	0,06	9,08	35,73
ггк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			17,86	20,83	87,94	634,88
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/10/20	285	7,25	7,75	32,56	214,46
ггк 456	Каша "Царская" с мясом /огурец пикантный 250/75	325	15,81	18,45	52,43	424,92
ггк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	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 'Обед'			28,53	27,83	146,40	904,89
Итого			46,39	48,66	234,34	1539,77
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
ггк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе 100/30	130	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	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,295
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			20,94	19,15	94,89	604,5694
Обед						
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/10/5	265	3,18	5,47	17,26	133,40
401/1994	Гуляш из мяса	100	11,29	15,57	17,74	261,17
472/1994	Картофельное пюре/салат из квашеной капусты 180/70	250	3,73	4,4	26,49	159,10
ггк 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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Выпечка	50	3,72	3,46	18,13	120,28
Итого за 'Обед'			27,42	30,32	124,64	879,29
Итого			48,36	49,47	219,53	1483,857
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
ггк 562	Блины классические со сгущенным молоком 60/20	80	3,55	3,42	6,54	107,66
Итого за 'Завтрак'			22,26	22,48	78,36	661,81

		<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/10/5	265	5,46	6,42	18,77	141,17	
гтк 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	
гтк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35	
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47	
	Итого за 'Обед'		29,30	28,57	120,60	840,62	
	Итого		51,56	51,05	198,96	1502,436	
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/20	220	16,54	17,37	42,52	481,99	
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37	
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68	
	Итого за 'Завтрак'		19,33	18,02	80,38	646,84	
	<u>Обед</u>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/10/5	265	1,85	9,67	9,43	75,66	
гтк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81	
гтк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная 150/30	180	4,59	6,07	46,61	219,85	
гтк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19	
	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'		27,86	25,90	135,21	843,03	
	Итого		47,19	43,92	215,59	1489,866	
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром 15/15	30	1,88	1,33	9,68	13,86	
гтк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00	
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная 150/50	200	4,15	4,9	29,43	176,79	
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66	
-	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	84,84	581,83	
	<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/10	260	3,21	4,85	23,60	127,39	
гтк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99	
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая/помидор пикантный 180/60	240	5,64	5,07	34,59	187,49	
гтк 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71	
	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	12,50	66,91	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28	
	Итого за 'Обед'		27,43	28,71	120,88	843,79	
	Итого		47,81	47,46	205,72	1425,612	
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	7,46	12,23	17,33	211,70	
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл 250/10	260	7,52	6,59	21,01	193,13	

гтк 533	Топинг ягодный	50	0,03	0,04	5,75	35,73
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		19	21,51	76,77	623,47
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/10/20	280	7,25	7,75	32,56	214,46
гтк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	10,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный /помидор пикантный 180/35	215	6,8	7,45	33,32	255,18
гтк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'		29,98	27,72	127,32	921,90
	Итого		48,48	49,23	204,09	1545,366
	<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
гтк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная 150/30	180	6,77	5,83	27,3	153,49
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	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	87,1	601,90
	<u>Обед</u>					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/10/5	265	2,18	5,47	17,26	131,40
394/1994	Жаркое по - домашнему/огурец пикантный 250/70	320	17,97	19,16	44,75	449,19
гтк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
гтк 562	Блины классические со сгущенным молоком 60/10	70	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого		26,88	28	117,03	896,52
	<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
гтк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом 100/30	130	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	180	6,36	4,58	36,13	220,73
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		20,39	18,24	86,13	588,67
	<u>Обед</u>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	265	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой /помидор пикантный 250/30	280	17,72	14,75	41,85	338,01
гтк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	88,28
	Итого		22,11	23,70	97,26	676,95

<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл. 200/5	205	15,52	20,97	16,16	329,56
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
гтк 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	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			22,67	24,28	79,77	664,41
<u>Обед</u>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/20	270	4,92	6,15	24,65	161,51
гтк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
гтк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	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'			32,61	29,48	130,41	865,57
Итого			55,28	53,76	210,18	1529,977
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с маслом 15/15	30	2,33	1,58	9,83	76,36
13/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 150/50	200	4,15	4,9	29,43	176,79
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'			19,50	20,37	77,61	544,92
<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	270	6,57	6,86	33,54	240,13
гтк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
гтк 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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			30,35	26,69	113,43	825,42
Итого			49,85	47,06	191,04	1370,338
Итого за (10 дней)			443,91	442,77	1893,74	13460,70
Итого за (1 день)			44,39	44,28	189,37	1346,07

