

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 7-11 лет  
2026-2027 уч год ( дотация 373 руб 79 коп)

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                  | Выход, г   | Белки,<br>всего | Жиры, г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал        |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b>    |                                                          |            |                 |                  |                  |                 |
| <b>Завтрак</b>            |                                                          |            |                 |                  |                  |                 |
| 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 200/5            | 205        | 5,24            | 6,84             | 17,74            | 162,97          |
| тгк 533                   | Топинг ягодный                                           | 30         | 0,03            | 0,04             | 5,45             | 21,44           |
| тгк 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                          | <b>510</b> | <b>15,71</b>    | <b>19,34</b>     | <b>68,37</b>     | <b>550,45</b>   |
| <b>Обед</b>               |                                                          |            |                 |                  |                  |                 |
| 138/1994                  | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/10/20 | 280        | 7,25            | 7,75             | 32,56            | 214,46          |
| тгк456                    | Каша "Царская" с мясом                                   | 200        | 17,00           | 18,56            | 36,00            | 404,00          |
| тгк 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                                                    | 100        | 0,4             | 0,4              | 11,6             | 48,68           |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                          | <b>810</b> | <b>27,35</b>    | <b>26,94</b>     | <b>117,47</b>    | <b>822,50</b>   |
| <b>Итого</b>              |                                                          |            | <b>43,06</b>    | <b>46,28</b>     | <b>185,84</b>    | <b>1372,953</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>    |                                                          |            |                 |                  |                  |                 |
|                           |                                                          | выход      | Б               | Ж                | У                | ЭЦ              |
| <b>Завтрак</b>            |                                                          |            |                 |                  |                  |                 |
| тгк 410                   | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе              | 130        | 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                                                    | 100        | 0,4             | 0,4              | 11,6             | 48,68           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                          | <b>605</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 250/10/5           | 265        | 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          |
| тгк 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>855</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          |
| тгк 420                   | Чай лимонный                                             | 200        | 0,08            | 0,02             | 9,84             | 37,80           |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                        | 40         | 2,64            | 0,3              | 18,76            | 89,56           |
| тгк 562                   | Блины классические со сгущенным молоком 60/10            | 70         | 3,02            | 3,2              | 5,44             | 105,66          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                          | <b>510</b> | <b>19,06</b>    | <b>18,59</b>     | <b>72,37</b>     | <b>587,00</b>   |



|          |                                                         |            |              |              |               |                 |
|----------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          | <u>Обед</u>                                             |            |              |              |               |                 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/10/5 | 265        | 5,46         | 6,42         | 18,77         | 141,17          |
| тгк 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          |
| тгк 550  | Напиток плодово-ягодный                                 | 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           |
|          | Батончик мюсли                                          | 25         | 1,25         | 1,24         | 13,51         | 71,47           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  | <b>780</b> | <b>26,35</b> | <b>27,50</b> | <b>108</b>    | <b>771,38</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                            |            | <b>45,41</b> | <b>46,09</b> | <b>180,33</b> | <b>1358,384</b> |
|          |                                                         |            |              |              |               |                 |
|          | <u>Неделя 1 день 4</u>                                  | выход      | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <u>Завтрак</u>                                          |            |              |              |               |                 |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20        | 170        | 15,41        | 17,37        | 40,72         | 321,08          |
| 628/1994 | Чай с сахаром                                           | 200        | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 30         | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Фрукт                                                   | 100        | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               | <b>500</b> | <b>17,87</b> | <b>17,99</b> | <b>76,23</b>  | <b>474,73</b>   |
|          | <u>Обед</u>                                             |            |              |              |               |                 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/10/5       | 265        | 1,96         | 3,67         | 9,43          | 75,66           |
| тгк 452  | Фрикасе из курицы                                       | 100        | 13,82        | 14,87        | 8,92          | 218,81          |
| тгк 358  | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная         | 150        | 2,52         | 3,31         | 28,63         | 166,51          |
| тгк 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>815</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> |
|          |                                                         |            |              |              |               |                 |
|          | <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           |
| тгк 547  | Зраза мясная по - Уральски                              | 100        | 10,60        | 12,00        | 11,40         | 237,00          |
| 472/1994 | Картофельное пюре/капуста цветная отварная 100/50       | 150        | 4,15         | 4,9          | 29,43         | 176,79          |
| тгк 420  | Чай лимонный                                            | 200        | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 38,66           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 30         | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               | <b>510</b> | <b>18,73</b> | <b>18,45</b> | <b>74,41</b>  | <b>533,48</b>   |
|          | <u>Обед</u>                                             |            |              |              |               |                 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/10 | 260        | 3,21         | 4,85         | 23,60         | 127,39          |
| тгк 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          |
| тгк 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                                                   | 100        | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  | <b>870</b> | <b>24,74</b> | <b>26,10</b> | <b>112,93</b> | <b>775,57</b>   |



|          |                                                               |            |              |              |               |                |         |
|----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|          |                                                               | Итого      |              | 43,47        | 44,55         | 187,34         | 1309,05 |
|          |                                                               |            |              |              |               |                |         |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                                        | выход      | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |         |
| 3/2004   | Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15                           | 50         | 6,05         | 8,01         | 17,28         | 167,57         |         |
| 257/1994 | Каша ячневая молочная с маслом сл 250/10                      | 260        | 7,52         | 6,59         | 21,01         | 193,13         |         |
| тгк 533  | Топинг ягодный                                                | 30         | 0,03         | 0,04         | 3,45          | 21,44          |         |
|          | 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          |         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                     | <b>615</b> | <b>17,09</b> | <b>17,29</b> | <b>74,42</b>  | <b>565,05</b>  |         |
|          | <b>Обед</b>                                                   |            |              |              |               |                |         |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/10/20      | 280        | 7,25         | 7,75         | 22,56         | 201,46         |         |
| 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          |         |
| -        | Хлеб ржаной                                                   | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35          |         |
|          | Батончик мюсли                                                | 25         | 1,25         | 1,24         | 13,51         | 71,47          |         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                                        | <b>810</b> | <b>26,81</b> | <b>25,43</b> | <b>119,53</b> | <b>822,05</b>  |         |
|          | <b>Итого</b>                                                  |            | <b>43,90</b> | <b>42,72</b> | <b>193,95</b> | <b>1387,10</b> |         |
|          |                                                               |            |              |              |               |                |         |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                                        | выход      | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |         |
|          | <b>Завтрак</b>                                                |            |              |              |               |                |         |
| 469/2004 | Фрикадельки мясные в молочном соусе 100/30                    | 130        | 9,60         | 12,00        | 12,40         | 237,00         |         |
| тгк 523  | Булгур отварной/кукуруза отварная 100/50                      | 150        | 6,74         | 4,42         | 18,23         | 123,40         |         |
| 628/1994 | Чай с сахаром                                                 | 200        | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80          |         |
|          | Батон с отрубями                                              | 30         | 2,7          | 0,9          | 16,14         | 80,30          |         |
| -        | Фрукт                                                         | 100        | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                     | <b>610</b> | <b>19,52</b> | <b>17,74</b> | <b>68,21</b>  | <b>527,18</b>  |         |
|          | <b>Обед</b>                                                   |            |              |              |               |                |         |
| 245/1    | Огурец "Пикантный"                                            | 60         | 0,46         | 0,5          | 1,96          | 12,92          |         |
| 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                                         | 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                                                   | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35          |         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                                        | <b>780</b> | <b>23,08</b> | <b>27,28</b> | <b>99,38</b>  | <b>719,98</b>  |         |
|          | <b>Итого</b>                                                  |            | <b>42,6</b>  | <b>45,02</b> | <b>167,59</b> | <b>1247,16</b> |         |
|          |                                                               |            |              |              |               |                |         |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                                        | выход      | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |         |
|          | <b>Завтрак</b>                                                |            |              |              |               |                |         |
| 245/1    | Огурец "Пикантный"                                            | 60         | 0,46         | 0,5          | 1,96          | 12,92          |         |
| тгк 554  | Кнели из мяса кур с сырным соусом 100/30                      | 130        | 10,03        | 12,6         | 11,29         | 194,97         |         |
| 469/1994 | Паста "Ригате"                                                | 150        | 5,3          | 2,98         | 34,11         | 183,94         |         |
| 705/2004 | Напиток из шиповника                                          | 200        | 0,24         | 0,1          | 14,6          | 55,74          |         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                             | 25         | 1,65         | 0,17         | 11,72         | 55,97          |         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                     | <b>565</b> | <b>17,68</b> | <b>16,35</b> | <b>73,68</b>  | <b>503,54</b>  |         |
|          | <b>Обед</b>                                                   |            |              |              |               |                |         |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной 250/10/5 | 265        | 3,15         | 7,53         | 13,15         | 125,90         |         |
| 403/1994 | Плов из мяса 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>750</b> | <b>23</b>     | <b>26,79</b>  | <b>100,59</b>  | <b>733,40</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                       |            | <b>40,68</b>  | <b>43,14</b>  | <b>174,27</b>  | <b>1236,93</b>  |
|           |                                                    |            |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 4</b>                             | выход      | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <u>Завтрак</u>                                     |            |               |               |                |                 |
| 284/1994  | Омлет натуральный с маслом 150/5                   | 155        | 11,64         | 14,84         | 10,62          | 247,17          |
| -         | Йогурт                                             | 125        | 4,13          | 1,88          | 28,55          | 138,12          |
| 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           |
|           | Батончик мюсли                                     | 25         | 1,25          | 1,24          | 13,51          | 102,10          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>530</b> | <b>18,75</b>  | <b>18,15</b>  | <b>74,24</b>   | <b>581,16</b>   |
|           | <u>Обед</u>                                        |            |               |               |                |                 |
| 167/1994  | Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/20        | 270        | 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  | Паста "Триколлини"                                 | 150        | 5,3           | 2,98          | 30,11          | 183,94          |
| 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                                              | 100        | 0,4           | 0,4           | 11,6           | 48,68           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                             | <b>875</b> | <b>26,77</b>  | <b>25,19</b>  | <b>112,57</b>  | <b>763,26</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                       |            | <b>45,52</b>  | <b>43,34</b>  | <b>186,81</b>  | <b>1344,42</b>  |
|           |                                                    |            |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                             | выход      | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <u>Завтрак</u>                                     |            |               |               |                |                 |
| 1/2004    | Бутерброд с маслом 15/10                           | 25         | 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/фасоль зеленая стручковая 100/50 | 150        | 3,11          | 3,67          | 22,07          | 154,66          |
| 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           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>500</b> | <b>18,36</b>  | <b>19,04</b>  | <b>70,15</b>   | <b>501,79</b>   |
|           | <u>Обед</u>                                        |            |               |               |                |                 |
| 136/1994  | Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10           | 260        | 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          |
| 705/2004  | Напиток из шиповника                               | 200        | 0,24          | 0,1           | 14,6           | 55,74           |
|           | Батон с отрубями                                   | 30         | 2,7           | 0,9           | 16,14          | 80,30           |
| -         | Хлеб ржаной                                        | 25         | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                             | <b>765</b> | <b>29</b>     | <b>25,66</b>  | <b>101,43</b>  | <b>754,80</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                       |            | <b>47,11</b>  | <b>44,70</b>  | <b>171,58</b>  | <b>1256,59</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                          |            | <b>437,55</b> | <b>440,85</b> | <b>1821,16</b> | <b>13014,43</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                           |            | <b>43,76</b>  | <b>44,09</b>  | <b>182,12</b>  | <b>1301,44</b>  |

