**Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"** **Согласовано: Директор**
**М.В.Коршенко** **Сосновских Я.М.**

**Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет (сахарный диабет) 2026-2027 уч год ( дотация 373 руб 79 коп)**

| Но-мер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, всего | Жиры, г всего | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Неделя 1 день 1** | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/10/15 | 6,05 | 8,01 | 17,28 | 167,57 |
| 35/2003 | 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 |
| - | Батончик мюсли | 25 | 1,25 | 1,24 | 13,51 | 102,10 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **16,88** | **19,38** | **75,94** | **574,43** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками | 250/5/20 | 7,25 | 7,75 | 32,56 | 214,46 |
| ттк456 | Каша "Царская" с мясом | 200 | 17,00 | 18,56 | 36,00 | 404,00 |
| ттк 540 | Напиток 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 |
| - | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **30,05** | **28,00** | **125,27** | **856,47** |
| | **Итого** | | **46,93** | **47,38** | **201,21** | **1430,90** |
| | **Неделя 1 день 2** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| ттк 410 | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе | 100 | 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 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **19,50** | **16,41** | **81,38** | **554,40** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 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 без сахара "Ягодный драйв" | 200 | 0,16 | 0,04 | 2,42 | 10,52 |
| | Батон с отрубями | 50 | 4,5 | 1,5 | 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'** | | **24,26** | **25,62** | **112,43** | **731,52** |
| | **Итого** | | **43,76** | **42,03** | **193,81** | **1285,92** |
| | **Неделя 1 день 3** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 492/2004 | Плов из филе куры | 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 с маслом сливочным | 60/10 | 3,02 | 4,2 | 5,44 | 105,66 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **19,06** | **19,59** | **72,37** | **587,00** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Обед*** | | | | | |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной | 250/5/5 | 5,46 | 6,42 | 18,77 | 141,17 |
| ттк 466 | Чиполлети 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 550 | Напиток из плодово-ягодный 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 |
| | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **27,11** | **26,80** | **106,06** | **743,49** |
| | **Итого** | | **46,17** | **46,39** | **178,43** | **1330,50** |
| | | | | | | |
| | **Неделя 1 день 4** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 257/94 | Каша рисовая молочная с маслом сл без сах | 200/5 | 7,86 | 7,18 | 32,03 | 219,62 |
| 297/1994 | Запеканка из творога без сахара | 80 | 8,44 | 8,36 | 5,63 | 148,64 |
| 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 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **19,17** | **16,27** | **68,06** | **505,67** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 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)/кукуруза отварная | 100/50 | 2,52 | 3,31 | 28,63 | 166,51 |
| ттк 536 | Кукуруза отварная с маслом сливочным | 50 | 0,68 | 1,6 | 4,1 | 33,23 |
| ттк 544 | Напиток 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 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **24,38** | **24,74** | **96,19** | **683,54** |
| | **Итого** | | **43,55** | **41,01** | **164,25** | **1189,21** |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | **Неделя 1 день 5** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 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/капуста цветная отварная | 100/50 | 4,15 | 4,9 | 29,43 | 176,79 |
| 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 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **18,61** | **18,43** | **84,26** | **564,82** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 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 б/сахара | 200 | 0 | 0 | 11,95 | 50,17 |
| | 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 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **24,74** | **26,10** | **105,93** | **755,03** |
| | **Итого** | | **43,35** | **44,53** | **190,19** | **1319,85** |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | **Неделя 2 день 1** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/10/15 | 6,05 | 8,01 | 17,28 | 167,57 |
| 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 |
| | Батончик мюсли | 25 | 1,25 | 1,24 | 13,51 | 102,10 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **15,52** | **15,02** | **79,92** | **538,33** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками | 250/5/20 | 7,25 | 7,75 | 32,56 | 214,46 |
| ттк 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 |
| ттк 543 | Напиток из ягод "Ассорти" без сахара | 200 | 0,19 | 0,07 | 6,58 | 15,64 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,07 | 67,17 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **24,31** | **24,29** | **112,19** | **733,92** |
| | **Итого** | | **39,83** | **39,31** | **192,11** | **1272,24** |
| | | | | | | |
| | **Неделя 2 день 2** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 469/2004 | Фрикадельки мясные в молочном соусе | 100 | 9,60 | 12,00 | 12,40 | 237,00 |
| ттк 523 | Булгур отварной/кукуруза отварная | 100/50 | 6,74 | 4,42 | 18,23 | 123,40 |
| 648/2004 | Чай без сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,06 | 0,64 |
| | 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 'Завтрак'** | | **21,17** | **18,04** | **68,86** | **538,36** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 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 |
| ттк 541 | Напиток из яблок с сухофруктами | 200 | 0,41 | 0,17 | 27,43 | 105,96 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 2,31 | 0,23 | 16,42 | 78,37 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 |
| - | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **24,14** | **27,77** | **115,41** | **789,53** |
| | **Итого** | | **45,31** | **45,81** | **184,27** | **1327,89** |
| | | | | | | |
| | **Неделя 2 день 3** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 245/1 | Огурец "Пикантный" | 60 | 0,46 | 0,5 | 1,96 | 12,92 |
| ттк 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 |
| ттк 417 | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 0 | 0 | 18,95 | 70,71 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 25 | 1,65 | 0,17 | 11,72 | 55,97 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **17,44** | **16,25** | **78,03** | **518,51** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со | 250/5/5 | 3,15 | 7,53 | 13,15 | 125,90 |
| 403/1994 | Плов из мяса с куркумой | 200 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 353,25 |
| ттк 540 | Напиток из кураги и изюма без сахара | 200 | 0,72 | 0,03 | 16,46 | 51,02 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 25 | 1,65 | 0,17 | 11,72 | 55,97 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,43 | 48,35 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| - | Фрукт | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **22,57** | **25,14** | **105,87** | **707,51** |
| | **Итого** | | **40,01** | **41,39** | **183,90** | **1226,02** |
| | | | | | | |
| | **Неделя 2 день 4** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл | 150/5 | 11,64 | 14,84 | 10,62 | 247,17 |
| - | Йогурт | 125 | 4,13 | 1,88 | 28,55 | 138,12 |
| ттк 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 |
| | Батончик мюсли | 25 | 1,25 | 1,24 | 13,51 | 102,10 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **18,79** | **18,15** | **70,23** | **562,02** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/20 | 4,92 | 6,15 | 24,65 | 161,51 |
| ттк 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 |
| ттк 542 | Напиток из ягод без сахара "Ягодный драйв" | 200 | 0,16 | 0,04 | 2,42 | 10,52 |
| | Батон с отрубями | 30 | 2,70 | 0,90 | 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 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **27,10** | **25,25** | **104,87** | **735,76** |
| | **Итого** | | **45,89** | **43,40** | **175,10** | **1297,78** |
| | | | | | | |
| | **Неделя 2 день 5** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| 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/фасоль зеленая стручковая | 100/50 | 3,11 | 3,67 | 22,07 | 154,66 |
| 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 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **18,76** | **19,44** | **71,97** | **513,31** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 136/1994 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 250/10 | 4,59 | 6,86 | 31,94 | 237,13 |
| ттк 230/2 | Тефтели "Ежики" | 100 | 14,48 | 13,27 | 12,12 | 188,03 |
| ттк 462/1 | Булгур отварной с овощной смесью | 150 | 5,09 | 4,23 | 16,2 | 145,26 |
| ттк 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 | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,43 | 48,35 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **28,51** | **25,56** | **105,78** | **769,77** |
| | **Итого** | | **47,27** | **45,00** | **177,75** | **1283,08** |
| | **Итого за (10 дней)** | | **442,07** | **436,25** | **1841,02** | **12963,38** |
| | **Итого за (1 день)** | | **44,21** | **43,63** | **184,10** | **1296,34** |