

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полугод. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 192 руб 84 коп)

| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Вы-ход, г | Белки,       | Жиры,        | Угле-         | ЭЦ, ккал      |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                |                                                         |           | всего        | всего        | воды, г       |               |
|                | <b>Неделя 1 день 1</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 511        | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом | 100/30    | 11,13        | 15,65        | 12,57         | 270,5         |
| ттк 523        | Булгур отварной                                         | 180       | 5,31         | 6,2          | 20,44         | 90,31         |
| ттк 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 (яблоко)                                          | 100       | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>29,16</b> | <b>31,23</b> | <b>126,98</b> | <b>840,78</b> |
|                |                                                         |           |              |              |               |               |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |               |               |
| 45/2004        | Салат из квашеной капусты                               | 30        | 0,31         | 0,24         | 1,44          | 9,24          |
| 110/1994       | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                   | 250/5/5   | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40        |
| 320/1994       | Рыба, запеченная в молочном соусе                       | 100       | 12,05        | 12,63        | 9,74          | 201,50        |
| 472/1994       | Картофельное пюре                                       | 180       | 3,73         | 4,4          | 26,49         | 159,10        |
| ттк 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>23,77</b> | <b>24,16</b> | <b>99,95</b>  | <b>706,58</b> |
|                |                                                         |           |              |              |               |               |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                | <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                                  | 180       | 8,01         | 5,61         | 35,11         | 223,05        |
| ттк 541        | Напиток из яблок с сухофруктами                         | 200       | 0,41         | 0,17         | 17,65         | 68,79         |
| -              | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 30        | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17         |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 40        | 2,64         | 0,48         | 16,68         | 77,35         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>29,04</b> | <b>27,51</b> | <b>113,34</b> | <b>798,16</b> |
|                |                                                         |           |              |              |               |               |
|                | <b>Неделя 1 день 4</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |               |               |
| 120/1994       | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной                | 250/5/5   | 1,85         | 9,67         | 9,43          | 75,66         |
| ттк 452        | Фрикассе из курицы                                      | 100       | 13,82        | 7,87         | 4,92          | 218,81        |
| ттк 358        | Рис "Золотистый" (с куркумой)                           | 180       | 4,19         | 5,11         | 44,15         | 239,91        |
| ттк 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                                             | 40        | 2,64         | 0,48         | 16,68         | 77,35         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>27,72</b> | <b>24,66</b> | <b>125,32</b> | <b>833,75</b> |
|                |                                                         |           |              |              |               |               |

|          | <u>Неделя 1 день 5</u>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|----------|------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          | <u>Обед</u>                                          |          |              |              |               |               |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом     | 250/5    | 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                           | 180      | 5,19         | 4,84         | 32,64         | 174,58        |
| тгк 398  | Кисель с витаминами Витошка                          | 200      | 0            | 0            | 19,68         | 70,00         |
|          | Батон с отрубями                                     | 50       | 4,50         | 1,50         | 26,9          | 133,83        |
| -        | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>27,01</b> | <b>26,27</b> | <b>122,93</b> | <b>808,81</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <u>Неделя 2 день 1</u>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <u>Обед</u>                                          |          |              |              |               |               |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками       | 250/5/20 | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 214,46        |
| тгк 535  | Мясное соте (мясо с овощами)                         | 100      | 10,86        | 10,69        | 12,12         | 221,17        |
| 466/1994 | Рис припущенный                                      | 180      | 6,54         | 7,32         | 32,19         | 247,65        |
| тгк 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>28,47</b> | <b>26,35</b> | <b>112,68</b> | <b>842,90</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <u>Неделя 2 день 2</u>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <u>Обед</u>                                          |          |              |              |               |               |
| 110/1994 | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                | 250/5/5  | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40        |
| тгк 549  | Мясо томленное в соусе                               | 100      | 14,48        | 13,27        | 12,12         | 188,03        |
| 228/2004 | Картофель запеченный                                 | 180      | 4,89         | 5,72         | 38,41         | 236,34        |
| тгк 541  | Напиток из яблок с сухофруктами                      | 200      | 0,41         | 0,17         | 27,43         | 105,96        |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50       | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 111,95        |
| -        | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>27,25</b> | <b>25</b>    | <b>131,18</b> | <b>831,69</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <u>Неделя 2 день 3</u>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <u>Обед</u>                                          |          |              |              |               |               |
| 245/1    | Помидор "Пикантный"                                  | 50       | 0,38         | 0,19         | 1,63          | 10,76         |
| 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                    | 250      | 18,5         | 12,64        | 45,89         | 331,56        |
| тгк 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>28,04</b> | <b>21,08</b> | <b>119,87</b> | <b>726,37</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <u>Неделя 2 день 4</u>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <u>Обед</u>                                          |          |              |              |               |               |
| 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 "Триколлини" с сыром                           | 180      | 6,01         | 5,61         | 35,11         | 223,05        |
| тгк 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>30,21</b> | <b>29,08</b> | <b>118,81</b> | <b>816,89</b> |

|           |                                   |              |              |               |               |                |
|-----------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|           |                                   |              |              |               |               |                |
|           | <b><u>Неделя 2 день 5</u></b>     | <b>выход</b> | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>      | <b>У</b>      | <b>ЭЦ</b>      |
|           | <b><u>Обед</u></b>                |              |              |               |               |                |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты         | 30           | 0,31         | 0,24          | 1,44          | 9,24           |
| 136/1994  | Суп картофельный с крупой с рыбой | 250/20       | 6,57         | 6,86          | 33,54         | 240,13         |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики"                   | 100          | 14,48        | 13,27         | 12,12         | 188,03         |
| 472/1994  | Картофельное пюре                 | 180          | 3,73         | 4,4           | 26,49         | 159,10         |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка      | 200          | 0            | 0             | 18,95         | 70,71          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50           | 3,3          | 0,23          | 16,42         | 78,37          |
| -         | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,98         | 0,36          | 12,51         | 58,01          |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>            |              | <b>30,37</b> | <b>25,36</b>  | <b>121,47</b> | <b>803,59</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>         |              | <b>281</b>   | <b>261,02</b> | <b>1192,5</b> | <b>8009,51</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>          |              | <b>28,10</b> | <b>26,10</b>  | <b>119,25</b> | <b>800,95</b>  |