

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на II полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 149 руб 52 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
Неделя 1 день 1								
<i>Завтрак</i>								
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57		
тк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным	200/5	5,24	6,84	17,74	162,97		
тк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44		
тк 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		
Итого за 'Завтрак'			15,71	19,34	77,87	550,45		
Неделя 1 день 2								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
<i>Завтрак</i>								
тк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13		
469/1994	Паста "Триколони"	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'			19,43	16,41	81,38	554,40		
Неделя 1 день 3								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
<i>Завтрак</i>								
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		
тк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66		
Итого за 'Завтрак'			19,06	18,59	72,37	587,00		
Неделя 1 день 4								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
<i>Завтрак</i>								
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	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
Итого за 'Завтрак'			17,87	17,99	76,23	474,73		
Неделя 1 день 5								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
<i>Завтрак</i>								
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86		
тк 547	Зрза 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		
тк 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		

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
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
тк 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	15	0,99	0,1	7,03	33,58
	Кондитерское изделие	25	1,25	1,24	23,01	102,10
Итого за 'Завтрак'			15,96	16	81,61	556,48
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100	9,60	12,00	12,40	237,00
тк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	100/50	6,74	4,42	18,23	123,40
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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,52	17,74	68,21	527,18
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тк 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
тк 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
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
284/1994	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тк 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
Итого за 'Завтрак'			18,79	18,15	83,73	582,02
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле - фиш	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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'			18,36	19,04	70,15	501,79
Итого за период (10 дней)			180,75	177,94	773,84	5417,39
Итого за (1 день)			18,08	17,79	77,38	541,74