Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

ДИРЕКТОР МАОУ ЛИЦЕЙ № 100 КОРНЕЕВ П.В.

**Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "обед" для детей 7-11 лет II смена**
**2026 - 2027 учебный год ( дотация 224 руб 27 коп)**

| Но-мер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | всего | | |
| | **Неделя 1 день 1** | | | | | |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20 | 275 | 7,25 | 7,75 | 32,56 | 214,46 |
| ттк 511 | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом 100/30 | 130 | 11,13 | 15,65 | 12,57 | 270,5 |
| ттк 523 | Булгур отварной | 150 | 6,09 | 4,23 | 6,2 | 75,26 |
| 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 |
| - | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| | **Итого за 'Обед'** | **885** | **28,29** | **28,96** | **102,31** | **777,38** |
| | **Неделя 1 день 2** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***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 | 260 | 2,18 | 5,47 | 17,26 | 131,40 |
| 43/2003 | Суфле - фиш | 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 "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 |
| | **Итого за 'Обед'** | **850** | **23,86** | **25,22** | **110,61** | **720,01** |
| | **Неделя 1 день 3** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/5/5 | 260 | 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 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 |
| | **Итого за 'Обед'** | **775** | **26,35** | **27,50** | **108** | **771,38** |
| | **Неделя 1 день 4** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/5/5 | 260 | 1,96 | 3,67 | 9,43 | 75,66 |
| ттк 452 | Фрикасе из курицы | 100 | 13,82 | 14,87 | 8,92 | 218,81 |
| ттк 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная 100/50 | 150 | 2,52 | 3,31 | 28,63 | 166,51 |
| ттк 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 |
| | **Итого за 'Обед'** | **810** | **24,64** | **25,39** | **105,23** | **752,70** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Неделя 1 день 5** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/5 | 255 | 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 398 | Кисель с витаминами Витошка | 200 | 0 | 0 | 19,68 | 70,00 |
| | 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'** | **865** | **24,74** | **26,10** | **113,66** | **774,86** |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | **Неделя 2 день 1** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20 | 275 | 7,25 | 7,75 | 22,56 | 201,46 |
| 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" | 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 |
| | **Итого за 'Обед'** | **805** | **26,81** | **25,43** | **119,53** | **822,05** |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | **Неделя 2 день 2** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***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 | 260 | 2,18 | 5,47 | 17,26 | 131,40 |
| ттк 549 | Мясо томленое в соусе | 100 | 14,48 | 13,27 | 12,12 | 188,03 |
| 228/2004 | Картофель запеченный | 150 | 4,08 | 4,77 | 32,01 | 196,95 |
| ттк 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 |
| | **Итого за 'Обед'** | **825** | **25,24** | **24,68** | **115,28** | **750,78** |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | **Неделя 2 день 3** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной 250/5/5 | 260 | 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 | 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 |
| | **Итого за 'Обед'** | **745** | **23** | **26,79** | **100,59** | **733,40** |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | **Неделя 2 день 4** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Обед*** | | | | | |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/20 | 220 | 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 "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 |
| | **Итого за 'Обед'** | **825** | **26,77** | **25,19** | **112,57** | **763,26** |
| | | | | | | |
| | **Неделя 2 день 5** | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | ***Обед*** | | | | | |
| 136/1994 | Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10 | 260 | 4,59 | 6,86 | 31,94 | 237,13 |
| ттк 230/2 | Тефтели "Ежики" | 100 | 14,48 | 13,27 | 12,12 | 188,03 |
| 472/1994 | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 100/50 | 150 | 3,11 | 3,67 | 22,07 | 154,66 |
| 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'** | **765** | **27** | **25** | **111,65** | **779,17** |
| | **Итого за период 10 дней** | | **256,23** | **260,26** | **1099,39** | **7644,99** |
| | **Итого за (1 день)** | | **25,62** | **26,03** | **109,94** | **764,50** |