

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Рыбневского

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 40 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
тгк 523	Булгур отварной	180	5,31	6,2	20,44	90,31
тгк 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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		29,75	31,01	121,63	821,11
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	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
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		25,26	24,52	109,27	816,00
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные с маслом сливочным	100/5	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		30,36	27,64	122,72	842,94
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	6,07	46,61	219,85
тгк 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
	Итого за 'Обед'		28,12	25,62	127,78	816,00

	<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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		27,67	26,39	127,10	828,14
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/20	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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		29,13	26,47	116,85	862,23
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	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
	Итого за 'Обед'		27,25	25,32	131,18	831,69
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса 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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		28,32	21,01	122,41	816,00
	<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
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		31,22	27,17	124,00	833,90

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
ттк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	9,61	29,43	176,79
ттк 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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		31,14	30,45	127,14	831,38
	Итого за (10 дней)		288,2	265,6	1230,1	8299,40
	Итого за (1 день)		28,82	26,56	123,01	829,94