

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

Примерное двухнедельное меню с 12.01.2026 по 31.05.2026г "завтрак "Выбирай сам" для детей 12 лет и старше на 2025-2026 уч.год (за счет родителей 185-00)

Согласовано:

1 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день 1					
43/2003	Салат "Коул-Сло" (белокочанная капуста, морковь, с маслом подсолнечным)	100	1,40	5,10	6,90	35,00
441/2003	Мясо, тушеное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73
40/3	Гречневая паша (каша гречневая рассыпчатая с луком и морковью)	180	10,35	8,20	34,51	319,50
ттк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,51	20,12	125,66	778,68
	Неделя 1 день 2	выход	б	ж	у	эц
7/2003	Салат "Куптум" (белокочанная капуста, свежий огурец)	100	1,20	9,89	8,47	127,72
ттк 266	Рыба по-царски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,20	8,10	21,53	171,00
ттк 472	Картофельный креп (протертый картофель с брокколи)	180	3,70	5,69	12,55	165,89
628/1994	Ароматные вершины (чай черный таежный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,54	33,66	85,87	743,56
	Неделя 1 день 3	выход	б	ж	у	эц
4/2003	Салат "Нежный" (хрустящая морковь, яблоко, зеленый горошек, масло подсолнечное)	100	1,05	6,00	9,60	100,00
ттк 482	Мясо по - французски с сыром (мясо, запеченное с сыром)	100	10,25	6,53	6,63	146,00
469/1994	Фарфалле (макаронные изделия отварные)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		18,21	22,19	80,58	581,54

2 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	<u>Неделя 1 день 1</u>					
37/2003	Салат "Лето на тарелке" (сырые овощи с маслом подсолнечным)	100	1,50	4,10	4,20	61,00
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ттк 462	Булгур с овощами	180	7,74	4,68	28,46	91,80
ттк 289	Урик Шарбат (компот из кураги и изюма)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
617/1994	Яблоко печеное	100	0,31	0,00	31,19	125,99
	Итого		22,89	25,02	111,92	683,18
	<u>Неделя 1 день 2</u>	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
320/ттк	Орли с соусом Бешамель (рыба в тесте с соусом Бешамель)	100/50	14,46	6,47	14,69	260,80
ттк 492	Сарацинское зерно с кукурузой (рис с кукурузой)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		20,10	22,65	64,91	631,75
	<u>Неделя 1 день 3</u>	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 500	"Пхали из свеклы" (салат из свеклы с сыром)	100	2,60	7,30	6,50	105,00
ттк 474	Паста со сливочным соусом и нежными кусочками индейки	250	24,10	14,50	46,50	450,00
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Итого		28,35	22,10	74,45	659,35

	Неделя 1 день 4	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	"Гейзан овощной" (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 476	Чанак с мясом птицы в горшочке (тушеное филе птицы с картофелем и овощами)	250	18,75	15,25	32,50	348,00
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,26	26,11	77,30	650,81
	Неделя 1 день 5	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом подсолнечным	100	0,63	6,00	2,3	68
тгк 496	Полжарка из свинины	100	9,70	9,30	4,00	237,00
тгк 497	Рис "Пикантный" с зеленым горошком и куркумой	180	5,16	9,36	38,90	218,19
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		18,47	24,85	80,42	678,36
	Неделя 2 день 1	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 320	Салат из капусты по-домашнему (капуста свежая, морковь, масло подсолнечное)	100	1,40	6,10	9,10	101,00
тгк 479	Митболы из мяса на шпажке в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63	176,00
тгк 480	Овощи паровые (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	3,16	5,31	15,12	128,27
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		19,83	22,74	79,11	624,13
	Неделя 2 день 2	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 477	Салат "Хрустник" (помидор, яйцо, сыр, масло подсолнечное, чеснок, сухарики)	100	1,32	3,27	6,28	59,6
тгк 483	Мясо по-мексикански	100	13,10	10,00	6,20	243,00
тгк 484	Булгур с кукурузой	180	6,70	5,40	27,30	108,00
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		25,23	28,76	77,43	670,73

	Неделя 1 день 4	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	"Гейзан овощной" (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
435/2004	Мясо духовое в горшочке	250	23,25	12,25	31,50	312,50
628/1994	Альпийский дуг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		28,76	23,11	76,30	615,31
	Неделя 1 день 5	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 244	Салат "Шакароб" (свежие томаты, масло подсолнечное)	100	0,54	9,99	2,61	102,51
тгк 467	Азу из мяса по-домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Гречневая палыза (каша гречневая расщипанная с луком и морковью)	180	7,89	6,37	34,51	208,10
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		22,01	28,95	85,24	681,78
	Неделя 2 день 1	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
тгк 475	Шницель с болгарским перцем в нежном сливочном соусе	100/50	15,80	9,20	5,70	223,00
36/2003	Сарацинское зерно с овощами (пригущенный рис с луком, морковью)	180	4,35	5,57	43,70	236,10
тгк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		26,37	22,77	99,56	769,96
	Неделя 2 день 2	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 530	Салат с кус-кусом и и яйцом	100	2,54	5,99	2,61	102,51
тгк 466	Чиполлетти пикантные на шпажке с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74	216,17
228/2004	Картофельный гратен (картофель, запеченный до румяной корочки)	180	4,89	5,74	42,01	236,34
628/1994	Альпийский дуг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		22,43	33,39	92,01	815,15

	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
7/2003	Салат "Куптум" (хрустящая белокочанная капуста со свежим огурцом)	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тгк 488	Лодия-кебаб "Школьный" из свинины и курицы на шпалке с соусом томатным и зеленью	100/50	11,30	5,30	11,70	196,00
тгк 485	Капуста цветная в сухарном соусе	180	7,50	7,70	21,20	174,00
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		21,98	23,08	68,49	620,89
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 486	Бризоль из филе птицы	100	9,90	5,50	3,40	160,30
276/1994	Мак энд чиз (спагетти с сыром)	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тгк 469	Дары Урала (чай ягодный)	200	0,30	0,00	7,30	30,80
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,85	15,47	78,96	552,01
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
тгк 456	Горшочек по-царски (ароматная гречка с мясом)	250	18,25	21,70	50,00	490,00
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-						
	Итого		22,43	28,09	92,12	737,17
	Итого за 10 дней		194,80	224,95	720,28	5859,20
	Итого за один день		19,48	22,50	72,03	585,92

	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом подсолнечным	100	0,63	6,00	2,3	68
тгк 487	Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	300	20,00	11,30	46,90	401,00
тгк 700	Мунберри (напиток из брусники)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		23,33	17,52	84,31	624,36
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 489	Дзавар в горшочке (плов из мяса с булгуром)	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тгк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,97	18,77	93,37	568,87
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 330	Французский салат из хрустящей морковки и сочного яблока	100	1,05	0,20	3,75	25,40
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,84	12,53	8,64	186,65
472/1994	Картофельный мусс	180	3,72	5,39	24,11	159,09
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		18	18,31	71,72	526,31
	Итого за 10 дней		230,80	232,59	853,79	6576,01
	Итого за один день		23,08	23,26	85,38	657,60