

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"
Г.И. Зубрицкая

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2026 "завтрак"
"Выбирай сам" для детей 12 лет и старше на 2026-2027 уч.год (за счет родителей 245-00)

1 вариант

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<u>Неделя 1 день 1</u>						
43/2003	Салат "Корал-Сю" (белокачанная капуста, морковь, с маслом подсолнечным)	100	1.40	5.10	6.90	35.00
44/2003	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
тгк 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
<u>Неделя 1 день 2</u>						
7/2003	Салат "Кутрум" (белокачанная капуста, свежий огурец)	100	1.20	9.89	8.47	127.72
тгк 266	Рыба по-аарски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15.20	8.10	21.53	171.00
тгк 472	Картофельный креп (протертый картофель с брокколи)	180	3.70	5.69	12.55	165.89
628/1994	Ароматные вершины (чай черный тазежый)	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
<u>Неделя 1 день 3</u>						
4/2003	Салат "Нежный" (хрустящая морковь, яблоко, зеленый горошек, масло подсолнечное)	100	1.05	6.00	9.60	100.00
тгк 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
тгк 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
-	Батончик мюсли	25	1.25	1.24	13.51	71.47
Итого			19.46	23.43	94.09	653.01

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	Шиндель из мяса с огурцами	100	10.64	16.02	12.96	249.03
тгк 462	Вултур с овощами	180	7.74	4.68	28.46	91.80
тгк 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>						
тгк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1.20	6.20	6.90	92.00
421/1994	Рулет мясной с яйцом и пикантным соусом	100/50	13.60	8.50	26.50	198.00
тгк 492	Сарыинское 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			19.24	24.68	76.72	568.95
<u>Неделя 1 день 3</u>						
тгк 500	"Пхали из свежлы" (салат из свежлы с сыром)	100	2.60	7.30	6.50	105.00
тгк 474	Паста со сливочным соусом и нежными кусочками мяса птицы	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
-	Батончик мюсли	25	1.25	1.24	13.51	71.47
Итого			29.60	23.34	87.96	730.82

	Неделя 1 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 476	Чанахи с мясом птицы в горшочке (тушеное филе птицы с карпорефом 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
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 1 день 5					
тгк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом подсолнечным	100	0.63	6.00	2.3	68
376/1994	Поджарка 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
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 1					
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 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
	Батончик мюсли	25	1.25	1.24	13.51	71.47
	Итого		21.08	23.98	92.62	695.60
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 2					
тгк 477	Салат "Хрустяк" (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	"Пейзан 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 луг (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
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 1 день 5					
тгк 244	Салат "Пикаро" (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 палля (каша гречневая рассычатая 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
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 1					
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 (припущенный 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
	Батончик мюсли	25	1.25	1.24	13.51	71.47
	Итого		27.62	24.01	113.07	841.43
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 2					
тгк 454	Салат "Цезаренок"	100	2.54	5.99	2.61	102.51
тгк 466	Чиполлетти пикантные с сырным соусом	100/50	10.89	11.57	9.74	216.17
228/200	Картофельный гратен (картофель, запеченный до румяной корочки)	180	4.89	5.74	42.01	236.34
628/1994	Альпийский луг (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 "Купчух" (хрустящая белокочанная капуста со свежим огурцом)	100	1.20	9.89	8.47	127.72
тгк 488	Людл-кебаб "Школьный" из свинины и курицы 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		197.30	227.43	747.30	6002.14
	Итого за один день		19.73	22.74	74.73	600.21

	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
700/2004	Мучоберри (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 (плыв 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 "Ляда"	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		232.44	237.10	892.62	6656.15
	Итого за один день		23.24	23.71	89.26	665.62