

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена  
на II полугод. 2025 - 2026 учебный год ( дотация 224 руб 27 коп)

| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Вы-ход, г | Белки,       | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|                |                                                         |           | всего        | всего        |                  |               |
|                | <b>Неделя 1 день 1</b>                                  |           |              |              |                  |               |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |                  |               |
| 138/1994       | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками          | 250/5/20  | 7,25         | 7,75         | 32,56            | 214,46        |
| ттк 511        | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом | 100/30    | 11,13        | 15,65        | 12,57            | 270,5         |
| ттк 523        | Булгур отварной                                         | 180       | 7,31         | 7,2          | 7,44             | 90,3          |
| 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 (мандарин)                                        | 100       | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>29,51</b> | <b>31,93</b> | <b>103,55</b>    | <b>792,43</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |                  |               |
| 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   | 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                                       | 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>24,62</b> | <b>24,15</b> | <b>103,56</b>    | <b>723,51</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |                  |               |
| 129/1994       | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной          | 250/5/5   | 5,46         | 6,42         | 18,77            | 141,17        |
| ттк 466        | Чиполлетти 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 541        | Напиток из яблок с сухофруктами                         | 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 с фруктовой начинкой                     | 25        | 1,25         | 1,24         | 23,01            | 71,47         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>26,35</b> | <b>27,50</b> | <b>117</b>       | <b>771,38</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 4</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |                  |               |
| 120/1994       | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной                | 250/5/5   | 1,96         | 3,67         | 9,43             | 75,66         |
| ттк 452        | Фрикассе из курицы                                      | 100       | 13,82        | 14,87        | 8,92             | 218,81        |
| ттк 358        | Рис "Золотистый" (с куркумой)                           | 100       | 2,32         | 2,83         | 24,53            | 133,28        |
| ттк 536        | Кукуруза отварная с маслом сливочным                    | 50        | 0,2          | 0,48         | 4,1              | 33,23         |
| 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>24,64</b> | <b>25,39</b> | <b>105,23</b>    | <b>752,70</b> |



|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|----------|------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                          |          |              |              |               |               |
| 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                           | 150      | 4,32         | 4,87         | 22,53         | 145,49        |
| тгк 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 (яблоко)                                       | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>24,74</b> | <b>26,10</b> | <b>113,66</b> | <b>774,86</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                          |          |              |              |               |               |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками       | 250/5/20 | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 214,46        |
| тгк 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        |
| тгк 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 с фруктовой начинкой                  | 25       | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 71,47         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>26,81</b> | <b>25,43</b> | <b>139,03</b> | <b>835,05</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                          |          |              |              |               |               |
| 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  | 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                                 | 150      | 4,08         | 4,77         | 32,01         | 196,95        |
| тгк 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>25,24</b> | <b>24,68</b> | <b>115,28</b> | <b>750,78</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                          |          |              |              |               |               |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной | 250/5/5  | 3,15         | 7,53         | 13,15         | 125,90        |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой                    | 200      | 14,8         | 16,51        | 36,71         | 353,25        |
| тгк 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>23</b>    | <b>26,79</b> | <b>100,59</b> | <b>733,40</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |



| <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  |
| ттк 529                 | Чахохбили из мяса кур                        | 100    | 11,64  | 14,42  | 7,44    | 192,80  |
| 276/1994                | Паста "Триколлини" с сыром                   | 150    | 6,67   | 4,68   | 29,26   | 185,88  |
| 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 (банан)                                | 100    | 0,4    | 0,4    | 11,6    | 48,68   |
| Итого за 'Обед'         |                                              |        | 28,14  | 26,89  | 111,72  | 765,20  |
|                         |                                              |        |        |        |         |         |
| <u>Неделя 2 день 5</u>  |                                              | выход  | Б      | Ж      | У       | ЭЦ      |
| <u>Обед</u>             |                                              |        |        |        |         |         |
| 136/1994                | Суп картофельный с крупой с рыбой            | 250/10 | 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                            | 100    | 2,07   | 2,44   | 14,71   | 88,39   |
| ттк 536                 | Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным | 50     | 1,04   | 1,23   | 7,36    | 44,20   |
| 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'         |                                              |        | 27     | 25     | 111,65  | 757,10  |
| Итого за период 10 дней |                                              |        | 259,58 | 263,86 | 1121,00 | 7657,12 |
| Итого за (1 день)       |                                              |        | 25,96  | 26,39  | 112,10  | 765,71  |