

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на II полуг. 2025 - 2026 учебный год ( дотация 149 руб 52 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным	200/5	5,24	6,84	17,74	162,97
ттк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,71</b>	<b>19,34</b>	<b>77,87</b>	<b>550,45</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,43</b>	<b>16,41</b>	<b>81,38</b>	<b>554,40</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
492/2004	Плов из филе курицы	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,06</b>	<b>18,59</b>	<b>72,37</b>	<b>587,00</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	15,41	17,37	40,72	321,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,87</b>	<b>17,99</b>	<b>76,23</b>	<b>474,73</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
ттк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	100/50	4,15	4,9	29,43	176,79
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,61</b>	<b>18,43</b>	<b>84,26</b>	<b>564,82</b>

<u>Неделя 2 день 1</u>		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	7,52	6,59	21,01	193,13
тгк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,1	7,03	33,58
	Кондитерское изделие	25	1,25	1,24	23,01	102,10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,96</b>	<b>16</b>	<b>81,61</b>	<b>556,48</b>
<u>Неделя 2 день 2</u>		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	100/50	6,74	4,42	18,23	123,40
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,52</b>	<b>17,74</b>	<b>68,21</b>	<b>527,18</b>
<u>Неделя 2 день 3</u>		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,44</b>	<b>16,25</b>	<b>78,03</b>	<b>518,51</b>
<u>Неделя 2 день 4</u>		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
284/1994	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,79</b>	<b>18,15</b>	<b>83,73</b>	<b>582,02</b>
<u>Неделя 2 день 5</u>		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	100/50	3,11	3,67	22,07	154,66
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,36</b>	<b>19,04</b>	<b>70,15</b>	<b>501,79</b>
<b>Итого за период (10 дней)</b>			<b>180,75</b>	<b>177,94</b>	<b>773,84</b>	<b>5417,39</b>
<b>Итого за (1 день)</b>			<b>18,08</b>	<b>17,79</b>	<b>77,38</b>	<b>541,74</b>