

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

5.11.11)  
Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полуг. 2025-2026 уч. год ( дотация, родительская оплата 265 руб 40 коп)



Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
<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	5,31	6,2	20,44	90,31
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,16</b>	<b>31,23</b>	<b>126,98</b>	<b>840,78</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b>Обед</b>						
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	180	3,73	4,4	26,49	159,10
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Выпечка	50	3,72	3,46	18,13	120,28
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,18</b>	<b>27,38</b>	<b>116,64</b>	<b>817,62</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<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 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
ттк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	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>29,30</b>	<b>28,57</b>	<b>130,10</b>	<b>840,62</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
<b>Обед</b>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
ттк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	6,07	46,61	219,85
ттк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,86</b>	<b>25,90</b>	<b>135,21</b>	<b>843,03</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
ттк 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
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	12,50	66,91
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,98</b>	<b>28,48</b>	<b>119,66</b>	<b>830,17</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
ттк 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
ттк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,72</b>	<b>27,59</b>	<b>135,69</b>	<b>914,37</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Обед</b>						
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
ттк 549	Мясо томленое в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34
ттк 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
ттк 562/1	Блины классические	50	2,02	2,4	3,44	99,65
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,27</b>	<b>27,72</b>	<b>134,62</b>	<b>931,34</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Обед</b>						
245/1	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
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 куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
ттк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	88,28
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,76</b>	<b>26,54</b>	<b>131,00</b>	<b>814,65</b>

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Неделя 2 день 4</u></b>						
<b><u>Обед</u></b>						
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
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
ттк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,96</b>	<b>27,45</b>	<b>131,43</b>	<b>863,24</b>
<b><u>Неделя 2 день 5</u></b>						
<b><u>Обед</u></b>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
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	150/50	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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,54</b>	<b>31,13</b>	<b>127,77</b>	<b>842,87</b>
<b>Итого за (10 дней)</b>			<b>291,7</b>	<b>281,99</b>	<b>1289,1</b>	<b>8538,70</b>
<b>Итого за (1 день)</b>			<b>29,17</b>	<b>28,20</b>	<b>128,91</b>	<b>853,87</b>