

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая



Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак" для детей 7-11 лет смена №11 на II полугод. 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		
Неделя 1 день 1						
<u>Завтрак</u>						
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 малиновый	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
Итого за 'Завтрак'			15,71	19,34	77,87	550,45
Неделя 1 день 2						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<u>Завтрак</u>						
ттк 410	Тефтеллини из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	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 (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,43	16,41	81,38	554,40
Неделя 1 день 3						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<u>Завтрак</u>						
492/2004	Плов из филе кури	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
Итого за 'Завтрак'			19,06	18,59	72,37	587,00
Неделя 1 день 4						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<u>Завтрак</u>						
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 (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			17,87	17,99	76,23	474,73
Неделя 1 день 5						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<u>Завтрак</u>						
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	150	3,11	3,67	22,07	132,59
ттк 536	Капуста цветная оварная с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
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
Итого за 'Завтрак'			18,61	18,43	84,26	564,82

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
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 клубничный	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
	Вафли с начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
Итого за 'Завтрак'			15,96	16	81,61	556,48
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной	100	6,06	2,82	14,13	90,17
тгк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
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 (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,52	17,74	68,21	527,18
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
245/Г	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
Итого за 'Завтрак'			17,44	16,25	78,03	518,51
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
284/1994	Омлет натуральный	150	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
Итого за 'Завтрак'			18,79	18,15	83,73	582,02
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
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	100	2,07	2,44	14,71	88,39
тгк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'			18,36	19,04	70,15	479,72
Итого за период (10 дней)			180,75	177,94	773,84	5395,32
Итого за (1 день)			18,08	17,79	77,38	539,53

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полугод. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 192 руб 84 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<i>Обед</i>						
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 (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			29,16	31,23	126,98	840,78
Неделя 1 день 2						
выход						
<i>Обед</i>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	30	0,31	0,24	1,44	9,24
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
Итого за 'Обед'			23,77	24,16	99,95	706,58
Неделя 1 день 3						
выход						
<i>Обед</i>						
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	180	8,01	5,61	35,11	223,05
ттк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			29,04	27,51	113,34	798,16
Неделя 1 день 4						
выход						
<i>Обед</i>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
ттк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			27,72	24,66	125,32	833,75

Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			27,01	26,27	122,93	808,81
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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
Итого за 'Обед'			28,47	26,35	112,68	842,90
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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
Итого за 'Обед'			27,25	25	131,18	831,69
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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 томатом 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
Итого за 'Обед'			28,04	21,08	119,87	726,37
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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	180	6,01	5,61	35,11	223,05
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
Итого за 'Обед'			30,21	29,08	118,81	816,89

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
45/2004	Салат из квашеной капусты	30	0,31	0,24	1,44	9,24
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	180	3,73	4,4	26,49	159,10
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
	Итого за 'Обед'		30,37	25,36	121,47	803,59
	Итого за (10 дней)		281	261,02	1192,5	8009,51
	Итого за (1 день)		28,10	26,10	119,25	800,95

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена на II полугод. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 128 руб 56 коп)

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			20,22	22,73	76,6	551,61
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
45/2004	Салат из квашеной капусты	30	0,31	0,24	1,44	9,24
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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735
	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 'Завтрак'			20,68	18,57	78,84	554,22
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
ттк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			21,93	20,72	78,16	585,79
Неделя 1 день 4						
Завтрак						
ттк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			21,39	20,46	85,06	600,84
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			20,62	20,02	82,07	593,89

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с сыром	20/10	1,55	0,86	5,73	20,35
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			20,72	19,19	70,30	576,17
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			17,87	18,2	82,8	615,46
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
245/1	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	17,5	14,64	40,89	331,56
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			21,84	15,36	88,32	539,74
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
ттк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
276/1994	Паста "Триколлини" с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			21,67	21,10	76,26	569,76
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
45/2004	Салат из квашеной капусты	30	0,31	0,24	1,44	9,24
ттк 230/2	Тефтели "Ежики" с маслом сливочным	100/5	14,48	14,27	13,12	214,03
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,56	19,46	77,74	546,89
Итого за (10 дней)			209,5	195,81	796,15	5734,35
Итого за (1 день)			20,95	19,58	79,62	573,44

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

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 рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<i>Обед</i>						
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	90,31
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
-	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			29,51	31,93	103,55	792,43
Неделя 1 день 2						
<i>Обед</i>						
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
Итого за 'Обед'			24,62	24,15	103,56	723,51
Неделя 1 день 3						
<i>Обед</i>						
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
Итого за 'Обед'			26,35	27,50	117	771,38
Неделя 1 день 4						
<i>Обед</i>						
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
Итого за 'Обед'			24,64	25,39	105,23	752,70

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Неделя 1 день 5</u>						
<i>Обед</i>						
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	150	4,32	4,87	22,53	145,49
ттк 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
Итого за 'Обед'			24,74	26,10	113,66	774,86
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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	12,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	150	3,63	3,18	35,26	166,80
ттк 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
Итого за 'Обед'			26,81	25,43	139,03	835,05
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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
ттк 549	Мясо томленое в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	150	4,08	4,77	32,01	196,95
ттк 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
Итого за 'Обед'			25,24	24,68	115,28	750,78
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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
ттк 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
Итого за 'Обед'			23	26,79	100,59	733,40

Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полугод 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-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<i>Обед</i>						
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 (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			29,16	31,23	126,98	840,78
Неделя 1 день 2						
выход						
<i>Обед</i>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
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	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Обед'			26,24	27,18	114,44	816,45
Неделя 1 день 3						
выход						
<i>Обед</i>						
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	180	8,01	5,61	35,11	223,05
ттк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	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
Итого за 'Обед'			29,30	28,57	130,10	840,62
Неделя 1 день 4						
выход						
<i>Обед</i>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
ттк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	6,25	36,79	199,92
ттк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
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 (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			27,44	27,68	129,49	856,33

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 1 день 5						
<i>Обед</i>						
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
Итого за 'Обед'			26,98	28,48	119,66	830,17
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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
Итого за 'Обед'			29,72	27,59	135,69	914,37
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
245/1	Огурец "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
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
Итого за 'Обед'			27,63	26	132,81	842,45
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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 томатом 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
Итого за 'Обед'			29,76	26,54	131,00	814,65

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Неделя 2 день 4</u>						
<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	180	6,01	5,61	35,11	223,05
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 (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			30,61	29,48	130,41	865,57
<u>Неделя 2 день 5</u>						
<u>Обед</u>						
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	150	3,11	3,67	22,07	132,59
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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			31,54	26,42	127,77	842,87
Итого за (10 дней)			288,4	278,68	1278,4	8464,26
Итого за (1 день)			28,84	27,87	127,84	846,43

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на II полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, Жиры, Угле-			ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			20,22	22,73	76,6	551,61
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			23,15	21,59	93,33	664,09
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
ттк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	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
Итого за 'Завтрак'			23,18	21,96	101,17	657,26
Неделя 1 день 4						
Завтрак						
ттк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Йогурт	125	3,13	1,88	15,54	118,12
Итого за 'Завтрак'			22,87	22,04	90,17	670,61
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Сок в ассортименте	200	0,00	0	16,6	9,40
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			20,69	22,18	79,69	573,22

		Неделя 2 день 1				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
3/2004	Бутерброд с сыром	20/10	1,55	0,86	5,73	20,35
тгк 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
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	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
	Итого за 'Завтрак'		21,97	20,43	93,31	647,64
		Неделя 2 день 2				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
тгк 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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		24,12	22,37	77,53	623,80
		Неделя 2 день 3				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
245/1	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	17,5	14,64	40,89	331,56
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Выпечка	50	1,72	3,46	11,13	125,54
	Сок в ассортименте	200	0,00	0	16,6	9,40
	Итого за 'Завтрак'		21,58	18,49	84,32	544,43
		Неделя 2 день 4				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
276/1994	Паста "Триколлини" с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		22,07	21,50	87,86	618,44
		Неделя 2 день 5				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тгк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		23,65	19,5	92,15	593,07
	Итого за (10 дней)		223,5	212,79	876,13	6144,17
	Итого за (1 день)		22,35	21,28	87,61	614,42

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей **ОВЗ 7-11 лет** на II полугод. 2025-2026 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
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 малиновый	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
	Итого за 'Завтрак'		15,71	19,34	77,87	550,45
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	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	150	6,09	4,23	6,2	75,26
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
	Итого		16,11	19,74	89,47	599,13
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	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 (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,43	16,41	81,38	554,40
<i>Обед</i>						
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
	Итого за 'Обед'		24,62	24,15	103,56	723,51
	Итого		44,05	40,56	184,94	1277,91
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
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
	Итого за 'Завтрак'		19,06	18,59	72,37	587,00

		<u>Обед</u>				
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
ткк 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
ткк 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
	Вафли с начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47
	Итого за 'Обед'		26,35	27,5	117	771,38
	Итого		45,41	46,09	189,83	1358,384
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
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 (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		17,87	17,99	76,23	474,73
		<u>Обед</u>				
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,96	3,67	9,43	75,66
ткк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
ткк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	100	2,32	2,83	24,53	133,28
ткк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,2	0,48	4,1	33,23
ткк 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
	Итого за 'Обед'		24,64	25,39	105,23	752,70
	Итого		42,51	43,38	181,46	1227,437
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
ткк 547	Зраза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре	100	2,07	2,44	14,71	88,39
ткк 536	Капуста цветная оварная с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
ткк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'		17,57	17,20	76,90	520,62
		<u>Обед</u>				
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
ткк 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
ткк 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71
	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
	Итого за 'Обед'		24,74	26,10	112,93	775,57
	Итого		42,31	43,3	189,83	1296,19

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
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 клубничный	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
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
Итого за 'Завтрак'			15,96	16	81,61	556,48
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	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
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			24,31	24,29	117,19	763,92
Итого			40,27	40,29	198,8	1320,40
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной	100	6,06	2,82	14,13	90,17
тгк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
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 (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,52	17,74	68,21	527,18
<i>Обед</i>						
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
Итого за 'Обед'			25,24	24,68	115,28	750,78
Итого			44,76	42,42	183,49	1277,95
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
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	70,7104
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'			17,44	16,25	78,03	518,51
<i>Обед</i>						
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
	Итого за 'Обед'		23	26,79	100,59	733,3958
	Итого		40,44	43,04	178,62	1251,91
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	150	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
	Итого за 'Завтрак'		18,79	18,15	83,73	582,02
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
тгк 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
тгк 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	765,197
	Итого		46,93	45,04	195,45	1347,22
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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	100	2,07	2,44	14,71	88,39
тгк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		18,36	19,04	70,15	479,72
	Обед					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	4,59	6,86	31,94	237,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
тгк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого		28,84	25,62	107,86	779,44
	Итого за (10 дней)		391,63	389,48	1699,75	11735,97
	Итого за (1 день)		39,16	38,95	169,98	1173,60