

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	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,22</b>	<b>22,73</b>	<b>76,6</b>	<b>551,61</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,68</b>	<b>18,57</b>	<b>78,84</b>	<b>554,22</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,93</b>	<b>20,72</b>	<b>78,16</b>	<b>585,79</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,39</b>	<b>20,46</b>	<b>85,06</b>	<b>600,84</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,62</b>	<b>20,02</b>	<b>82,07</b>	<b>593,89</b>

<b>Неделя 2 день 1</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,72</b>	<b>19,19</b>	<b>70,30</b>	<b>576,17</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,87</b>	<b>18,2</b>	<b>82,8</b>	<b>615,46</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,84</b>	<b>15,36</b>	<b>88,32</b>	<b>539,74</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,67</b>	<b>21,10</b>	<b>76,26</b>	<b>569,76</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,56</b>	<b>19,46</b>	<b>77,74</b>	<b>546,89</b>
<b>Итого за (10 дней)</b>			<b>209,5</b>	<b>195,81</b>	<b>796,15</b>	<b>5734,35</b>
<b>Итого за (1 день)</b>			<b>20,95</b>	<b>19,58</b>	<b>79,62</b>	<b>573,44</b>