

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор *Итоу сош №14*

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "обед" для детей 7-11 лет II смена
2026 - 2027 учебный год (дотация 224 руб 27 коп)

2026 - 2027 учебный год (дотация 224 руб 27 коп)						
Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20	275	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом 100/30	130	11,13	15,65	12,57	270,5
тгк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
тгк 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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'		885	28,29	28,96	102,31	777,38
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 1 день 2						
Обед						
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	260	2,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тгк 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'		850	23,86	25,22	110,61	720,01
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 1 день 3						
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/5/5	260	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 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
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
Итого за 'Обед'		775	26,35	27,50	108	771,38
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 1 день 4						
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/5/5	260	1,96	3,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная 100/50	150	2,52	3,31	28,63	166,51
тгк 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'		810	24,64	25,39	105,23	752,70

<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/20	220	4,92	6,15	24,65	161,51
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
469/1994	Паста "Триколлин"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'		825	26,77	25,19	112,57	763,26
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10	260	4,59	6,86	31,94	237,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 100/50	150	3,11	3,67	22,07	154,66
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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Обед'		765	27	25	111,65	779,17
Итого за период 10 дней			256,23	260,26	1099,39	7644,99
Итого за (1 день)			25,62	26,03	109,94	764,50