Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11" **Согласовано: Директор**

Т.И.Зубрицкая **МБОУ "СОШ № 114"**

Примерное 2-х недельное меню с 01.10.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена

2026-2027 уч. год (дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день1					
	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
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		**20,26**	**22,73**	**76,59**	**552,46**
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
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'		**21,33**	**21,86**	**95,58**	**629,76**
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 466	Чиполлети 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	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		**23,18**	**21,96**	**91,67**	**687,89**
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	6,07	46,61	219,85
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	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'		**23,31**	**23,00**	**92,62**	**651,41**
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	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
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		**20,69**	**22,18**	**82,04**	**634,53**

	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	12,69	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
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		**21,97**	**22,43**	**83,81**	**678,27**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
50/2003	Котлета мясная "Детская"	100	12,6	12	10,4	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
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/10	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		**22,24**	**21,1**	**75,81**	**672,77**
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/2	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
403/1994	Плов из мяса с куркумой	250	17,5	14,64	40,89	331,56
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		**22,3**	**17,52**	**90,96**	**585,96**
	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
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		**22,38**	**19,47**	**88,89**	**615,26**
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
ттк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	9,61	29,43	176,79
ттк 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**	**24,21**	**92,15**	**593,07**
	Итого за (10 дней)		**221,3**	**216,46**	**870,12**	**6301,39**
	Итого за (1 день)		**22,13**	**21,65**	**87,01**	**630,14**