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

Т.И.Зубрицкая **А. А. Бобренев**

Примерное 2-х недельное меню с 01.10.2026 "обед" для детей 7-11 лет II смена

2026 - 2027 учебный год (дотация 224 руб 27 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	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
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом 100/30	130	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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	**885**	**28,29**	**28,96**	**102,31**	**777,38**
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	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
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'	**850**	**23,86**	**25,22**	**110,61**	**720,01**
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/5/5	260	5,46	6,42	18,77	141,17
ттк 466	Чиполлети 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 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	102,10
	Итого за 'Обед'	**775**	**26,35**	**27,50**	**108**	**802,01**
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/5/5	260	1,96	3,67	9,43	75,66
ттк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная 100/50	150	2,52	3,31	28,63	166,51
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'	**810**	**24,64**	**25,39**	**105,23**	**752,70**

	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/5	255	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 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	**865**	**24,74**	**26,10**	**112,93**	**775,57**
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20	275	7,25	7,75	22,56	201,46
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
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Обед'	**780**	**25,16**	**25,13**	**109,1**	**804,34**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
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	260	2,18	5,47	17,26	131,40
50/2003	Котлета мясная "Детская"	100	12,6	12	10,4	237,00
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'	**825**	**23,36**	**23,41**	**113,56**	**799,74**
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной 250/5/5	260	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса 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'	**745**	**23**	**26,79**	**100,59**	**733,40**
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/20	220	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	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	**825**	**26,77**	**25,19**	**112,57**	**763,26**

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10	260	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/фасоль зеленая стручковая 100/50	150	3,11	3,67	22,07	154,66
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'	**765**	**27**	**25**	**111,65**	**779,17**
	Итого за период 10 дней		**252,70**	**258,69**	**1086,51**	**7707,58**
	Итого за (1 день)		**25,27**	**25,87**	**108,65**	**770,76**