

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

Согласовано: Директор

А.Т.Мироненко
МАОУ СОШ № 136
Ерменевский район

Примерное двухнедельное меню с 10.10.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена
на I полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 162 руб 95 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7
тгк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,16	24,61	104,82	764,5
Неделя 1 день 2						
	Обед	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	12,05	12,63	9,74	201,5
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		24,21	23,92	101,66	711,5
Неделя 1 день 3						
	Обед	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		23,62	24,72	109	744,43
Неделя 1 день 4						
	Обед	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,8
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,6
	Итого за 'Обед'		24,81	24,4	111,3	721,8

	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9
тк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,5
тк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,19	25,36	102,33	785,46
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2
тк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
467/1994	Рис припущенный с томатом	150	3,78	4,43	37,66	206,4
тк 302	Компот 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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		23,56	25,5	117,36	818
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,2
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	106
-	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 'Обед'		23,26	27,14	101,07	726,9
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,2
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,3
тк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Обед'		24,72	29,6	116,9	822,4
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,1
тк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
тк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,98	24,78	105,8	707,4

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,3
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,80	15,20	10,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,5	24,02	107,12	721,9
	Итого за период (10 дней)		244,01	254,05	1077,5	7524
	Итого за (1 день)		24,40	25,41	107,75	752,42