

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 10.10.2025 "Завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на 1 полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

Номер реп.		Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1							
Завтрак							
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,9	259,72	
ттк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31	
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,16	11,72	55,97	
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90	
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	
Итого за 'Завтрак'			21,39	21,63	80,35	609,77	
Неделя 1 день 2			выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак							
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46	
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	14,46	15,47	14,69	260,80	
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	25	2,25	0,75	13,45	66,90	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35	
Итого за 'Завтрак'			22,56	21,27	80,64	597,34	
Неделя 1 день 3			выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак							
ттк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62	
276/1994	Макаронные изделия отварные 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	
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	
Итого за 'Завтрак'			20,68	20,82	79,33	586,13	
Неделя 1 день 4			выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак							
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81	
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	37,8022	
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90	
-	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58	
Итого за 'Завтрак'			22,83	18,03	94,98	636,01	
Неделя 1 день 5			выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак							
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33	
ттк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71	
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58	
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35	
Итого за 'Завтрак'			21,98	22,57	87,06	678,65	

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,50
467/1994	Рис припущенный с томатом	180	6,54	7,32	45,19	247,65
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,6598
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,84	23,69	89,62	653,83
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
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
	Итого за 'Завтрак'		22,1	22,93	81,78	615,86
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Завтрак'		22,95	19,54	88,48	588,17
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
тгк 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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		22,07	21,5	87,86	598,44
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,80	15,20	10,40	237,00
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	30	1,98	0,36	12,51	58,014
	Итого за 'Завтрак'		19,21	20,54	76,96	578,89
	Итого за (10 дней)		215,6	212,52	847,06	6143,08
	Итого за (1 день)		21,56	21,252	84,706	614,308