

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена
на 1 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		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
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
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	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		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
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	0,2	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'		23,62	24,72	109,09	744,4
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
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