

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена  
на II полугод. 2025-2026 уч. год ( дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)

| Номер<br>реп.          | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Вы-ход,<br>г | Белки,<br>всего | Жиры,<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------------|------------------|---------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b> |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| 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         |
| 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         |
| -                      | Фрукт (мандарин)                                        | 100          | 0,4             | 0,4            | 11,6             | 48,68         |
| Итого за 'Завтрак'     |                                                         |              | <b>20,22</b>    | <b>22,73</b>   | <b>76,6</b>      | <b>551,61</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| 45/2004                | Салат из квашеной капусты                               | 100          | 1,06            | 0,8            | 4,8              | 30,83         |
| 320/1994               | Рыба, запеченная в молочном соусе                       | 100          | 12,05           | 12,63          | 9,74             | 201,50        |
| 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'     |                                                         |              | <b>23,15</b>    | <b>21,59</b>   | <b>93,33</b>     | <b>664,09</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| ттк 466                | Чиполлетти 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 с фруктовой начинкой                     | 25           | 1,25            | 1,24           | 23,01            | 71,47         |
| Итого за 'Завтрак'     |                                                         |              | <b>23,18</b>    | <b>21,96</b>   | <b>101,17</b>    | <b>657,26</b> |
| <b>Неделя 1 день 4</b> |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| ттк 452                | Фрикассе из курицы                                      | 100          | 13,82           | 14,87          | 8,92             | 218,81        |
| 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             | 37,80         |
|                        | 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'     |                                                         |              | <b>22,87</b>    | <b>22,04</b>   | <b>90,17</b>     | <b>670,61</b> |
| <b>Неделя 1 день 5</b> |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                         |              |                 |                |                  |               |
| 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         |
|                        | Сок в ассортименте                                      | 200          | 0,00            | 0              | 16,6             | 9,40          |
|                        | Выпечка                                                 | 50           | 1,72            | 2,46           | 11,13            | 88,28         |
| Итого за 'Завтрак'     |                                                         |              | <b>20,69</b>    | <b>22,18</b>   | <b>79,69</b>     | <b>573,22</b> |