

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

**Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена**  
на II полуг. 2025 - 2026 учебный год ( дотация 224 руб 27 коп)

| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Вы-ход, г | Белки,       | Жиры, г      | Угле-         | ЭЦ, ккал      |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                |                                                         |           | всего        | всего        | воды, г       |               |
|                | <b>Неделя 1 день 1</b>                                  |           |              |              |               |               |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |               |               |
| 138/1994       | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками          | 250/5/20  | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 214,46        |
| 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                                         | 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>28,29</b> | <b>28,96</b> | <b>102,31</b> | <b>777,38</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |               |               |
| 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   | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40        |
| 320/1994       | Рыба, запеченная в молочном соусе                       | 100       | 12,05        | 12,63        | 9,74          | 201,50        |
| 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>24,62</b> | <b>24,15</b> | <b>103,56</b> | <b>723,51</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |               |               |
| 129/1994       | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной          | 250/5/5   | 5,46         | 6,42         | 18,77         | 141,17        |
| ттк 466        | Чиполлетти 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 с фруктовой начинкой                     | 25        | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 71,47         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>26,35</b> | <b>27,50</b> | <b>117</b>    | <b>771,38</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 4</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |               |               |
| 120/1994       | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной                | 250/5/5   | 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    | 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>24,64</b> | <b>25,39</b> | <b>105,23</b> | <b>752,70</b> |