

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 реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
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
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		20,26	22,73	76,59	552,46
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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'		22,09	20,79	88,53	633,26
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 466	Чиполлетти из мяса "Пикантные" с маслом сливочным	100/5	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'		23,18	21,96	101,17	657,26
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	6,07	46,61	219,85
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	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'		23,31	23,00	92,62	651,41
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		20,69	22,18	82,77	633,82