

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше
2 смена на I полугод. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	ЭЦ, ккал
			всего	всего	
	Неделя 1 день 1				
	Завтрак				
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	259,72
тгк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	90,31
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	88,19
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,16	55,97
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	66,90
-	Фрукты	100	0,4	0,4	48,68
	Итого за 'Завтрак'		21,39	21,63	609,77
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У
	Завтрак				
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	6,46
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	14,46	15,47	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	159,10
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	55,735
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,56	21,27	597,34
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У
	Завтрак				
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	223,05
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	55,97
-	Фрукты	100	0,4	0,4	48,68
	Итого за 'Завтрак'		20,68	20,82	586,13
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У
	Завтрак				
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	117,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	239,91
648/2004	Чай	200	0,08	0,02	37,8022
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	66,90
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	173,58
	Итого за 'Завтрак'		22,83	18,03	636,01
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У
	Завтрак				
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	12,33
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	174,58
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	48,35
	Итого за 'Завтрак'		21,98	22,57	678,65

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 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
ттк 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					
ттк 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
ттк 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")	20	0,12	0,16	1,35	4,30
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,78	20,8	76,65	549,08
	Итого за (10 дней)		219,2	212,78	846,75	6113,27
	Итого за (1 день)		21,92	21,278	84,675	611,327