Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полуг. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 176 руб 94 коп)

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день1					
	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	Чиполлети 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
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		**20,58**	**21,52**	**88,68**	**581,97**

	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**

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с сыром	20/10	1,55	0,86	5,73	20,35
ттк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	10,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	180	6,54	7,32	32,19	247,65
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	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'		**21,97**	**20,43**	**93,31**	**647,64**

	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 549	Мясо томленое в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		**24,12**	**22,37**	**77,53**	**623,80**

	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
403/1994	Плов из мяса с куркумой	250	17,5	14,64	40,89	331,56
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Выпечка	50	1,72	3,46	11,13	125,54
	Итого за 'Завтрак'		**22,3**	**18,52**	**90,96**	**623,22**

	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		**22,38**	**19,47**	**88,89**	**615,26**

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	9,61	29,43	176,79
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	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'		**22,59**	**23,41**	**87,35**	**562,24**
	Итого за (10 дней)		**212,34**	**212,8**	**876,61**	**6109,39**
	Итого за (1 день)		**21,23**	**21,28**	**87,66**	**610,94**