

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

*Е.Н.Руба*

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "обед" для детей 7-11 лет II смена  
2026 - 2027 учебный год ( дотация 224 руб 27 коп)

| Но-мер<br>реп.         | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                        | Вы-ход, г | Белки,<br>всего | Жиры, г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|------------------|------------------|----------|
| <b>Неделя 1 день 1</b> |                                                                |           |                 |                  |                  |          |
| <b>Обед</b>            |                                                                |           |                 |                  |                  |          |
| 138/1994               | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками 250/5/20        | 275       | 7,25            | 7,75             | 32,56            | 214,46   |
| ттк 511                | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом 100/30 | 130       | 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    |
| Итого за 'Обед'        |                                                                | 885       | 28,29           | 28,96            | 102,31           | 777,38   |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |                                                                |           |                 |                  |                  |          |
| <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                  | 260       | 2,18            | 5,47             | 17,26            | 131,40   |
| 43/2003                | Суфле - фиш                                                    | 100       | 11,29           | 13,70            | 16,79            | 198,00   |
| 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    |
| Итого за 'Обед'        |                                                                | 850       | 23,86           | 25,22            | 110,61           | 720,01   |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |                                                                |           |                 |                  |                  |          |
| <b>Обед</b>            |                                                                |           |                 |                  |                  |          |
| 129/1994               | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/5/5         | 260       | 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                                                 | 25        | 1,25            | 1,24             | 13,51            | 71,47    |
| Итого за 'Обед'        |                                                                | 775       | 26,35           | 27,50            | 108              | 771,38   |
| <b>Неделя 1 день 4</b> |                                                                |           |                 |                  |                  |          |
| <b>Обед</b>            |                                                                |           |                 |                  |                  |          |
| 120/1994               | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/5/5               | 260       | 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         | 150       | 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    |
| Итого за 'Обед'        |                                                                | 810       | 24,64           | 25,39            | 105,23           | 752,70   |

|          |                                                              |            |              |              |               |               |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          |                                                              |            |              |              |               |               |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                                       | выход      | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                                  |            |              |              |               |               |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/5       | 255        | 3,21         | 4,85         | 23,60         | 127,39        |
| тгк 539  | Мясо в сметанном соусе                                       | 100        | 12,13        | 14,72        | 7,6           | 244,99        |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 150        | 4,32         | 4,87         | 22,53         | 145,49        |
| тгк 398  | Кисель с витаминами Витошка                                  | 200        | 0            | 0            | 19,68         | 70,00         |
|          | Батон с отрубями                                             | 30         | 2,7          | 0,9          | 16,14         | 80,30         |
| -        | Хлеб ржаной                                                  | 30         | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
|          | Фрукт                                                        | 100        | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                                       | <b>865</b> | <b>24,74</b> | <b>26,10</b> | <b>113,66</b> | <b>774,86</b> |
|          |                                                              |            |              |              |               |               |
|          |                                                              |            |              |              |               |               |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                                       | выход      | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                                  |            |              |              |               |               |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20      | 275        | 7,25         | 7,75         | 22,56         | 201,46        |
| тгк 535  | Мясное соте (мясо с овощами)                                 | 100        | 10,86        | 12,69        | 12,12         | 221,17        |
| 466/1994 | Рис припущенный                                              | 150        | 3,63         | 3,18         | 35,26         | 166,80        |
| тгк 543  | Напиток из ягод "Ассорти"                                    | 200        | 0,19         | 0,07         | 11,58         | 45,64         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                            | 30         | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17         |
| -        | Хлеб ржаной                                                  | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35         |
|          | Батончик мюсли                                               | 25         | 1,25         | 1,24         | 13,51         | 71,47         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                                       | <b>805</b> | <b>26,81</b> | <b>25,43</b> | <b>119,53</b> | <b>822,05</b> |
|          |                                                              |            |              |              |               |               |
|          |                                                              |            |              |              |               |               |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                                       | выход      | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                                  |            |              |              |               |               |
| 245/1    | Огурец "Пикантный"                                           | 60         | 0,46         | 0,5          | 1,96          | 12,92         |
| 110/1994 | Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/5/5                | 260        | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40        |
| тгк 549  | Мясо томленное в соусе                                       | 100        | 14,48        | 13,27        | 12,12         | 188,03        |
| 228/2004 | Картофель запеченный                                         | 150        | 4,08         | 4,77         | 32,01         | 196,95        |
| тгк 541  | Напиток из яблок с сухофруктами                              | 200        | 0,41         | 0,17         | 27,43         | 105,96        |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                            | 30         | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17         |
| -        | Хлеб ржаной                                                  | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                                       | <b>825</b> | <b>25,24</b> | <b>24,68</b> | <b>115,28</b> | <b>750,78</b> |
|          |                                                              |            |              |              |               |               |
|          |                                                              |            |              |              |               |               |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                                       | выход      | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                                  |            |              |              |               |               |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной 250/5/5 | 260        | 3,15         | 7,53         | 13,15         | 125,90        |
| 403/1994 | Плов из мяса с куркумой                                      | 200        | 14,8         | 16,51        | 36,71         | 353,25        |
| тгк 540  | Напиток из кураги и изюма                                    | 200        | 1,02         | 0,06         | 23,18         | 87,60         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                            | 35         | 2,31         | 0,23         | 16,42         | 78,37         |
|          | Выпечка                                                      | 50         | 1,72         | 2,46         | 11,13         | 88,28         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                                       | <b>745</b> | <b>23</b>    | <b>26,79</b> | <b>100,59</b> | <b>733,40</b> |
|          |                                                              |            |              |              |               |               |
|          |                                                              |            |              |              |               |               |

|           | <u>Неделя 2 день 4</u>                             | выход      | Б             | Ж             | У              | ЭЦ             |
|-----------|----------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|           | <u>Обед</u>                                        |            |               |               |                |                |
| 167/1994  | Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/20        | 220        | 4,92          | 6,15          | 24,65          | 161,51         |
| тгк 529   | Чахохбили из мяса кур                              | 100        | 11,64         | 14,42         | 7,44           | 192,80         |
| 469/1994  | Паста "Триколлини"                                 | 150        | 5,3           | 2,98          | 30,11          | 183,94         |
| тгк 542   | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                    | 200        | 0,16          | 0,04          | 12,2           | 47,69          |
|           | Батон с отрубями                                   | 30         | 2,7           | 0,9           | 16,14          | 80,30          |
| -         | Хлеб ржаной                                        | 25         | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35          |
| -         | Фрукт                                              | 100        | 0,4           | 0,4           | 11,6           | 48,68          |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                             | <b>825</b> | <b>26,77</b>  | <b>25,19</b>  | <b>112,57</b>  | <b>763,26</b>  |
|           | <u>Неделя 2 день 5</u>                             | выход      | Б             | Ж             | У              | ЭЦ             |
|           | <u>Обед</u>                                        |            |               |               |                |                |
| 136/1994  | Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10           | 260        | 4,59          | 6,86          | 31,94          | 237,13         |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики"                                    | 100        | 14,48         | 13,27         | 12,12          | 188,03         |
| 472/1994  | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 100/50 | 150        | 3,11          | 3,67          | 22,07          | 154,66         |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка                       | 200        | 0             | 0             | 18,95          | 70,71          |
|           | Батон с отрубями                                   | 30         | 2,7           | 0,9           | 16,14          | 80,30          |
| -         | Хлеб ржаной                                        | 25         | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35          |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                             | <b>765</b> | <b>27</b>     | <b>25</b>     | <b>111,65</b>  | <b>779,17</b>  |
|           | <b>Итого за период 10 дней</b>                     |            | <b>256,23</b> | <b>260,26</b> | <b>1099,39</b> | <b>7644,99</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                           |            | <b>25,62</b>  | <b>26,03</b>  | <b>109,94</b>  | <b>764,50</b>  |