

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ
№117

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак" для детей 7-11 лет I смена
2026 - 2027 учебный год (дотация 149 руб 52 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным 200/5	205	5,24	6,84	17,74	162,97
ттк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'	510	15,71	19,34	68,37	550,45
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	575	19,43	16,41	81,38	554,40
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком 60/10	70	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'	510	19,06	18,59	72,37	587,00
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	170	15,41	17,37	40,72	321,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	500	17,87	17,99	76,23	474,73
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с сыром 15/15	30	1,88	1,33	9,68	13,86
ттк 547	Зраза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная 100/50	150	4,15	4,9	29,43	176,79
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'	510	18,61	18,43	84,26	564,82

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл 250/10	260	7,52	6,59	21,01	193,13
тгк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'		615	17,09	17,29	74,42	565,05
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная 100/50	150	6,74	4,42	18,23	123,40
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		580	19,52	17,74	68,21	527,18
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом 100/30	130	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'		565	17,44	16,25	78,03	518,51
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
284/1994	Омлет натуральный с маслом 150/5	155	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'		530	18,79	18,15	74,23	582,02
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
1/2004	Бутерброд с маслом 15/10	25	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 100/50	150	3,11	3,67	22,07	154,66
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'		500	18,36	19,04	70,15	501,79
Итого за период (10 дней)			181,88	179,23	747,65	5425,96
Итого за (1 день)			18,19	17,92	74,77	542,60

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ
№117

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 реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
	Неделя 1 день 1					
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 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
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
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
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
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
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
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

	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/5	255	3,21	4,85	23,60	127,39
гтк 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
гтк 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
	Итого за 'Обед'	865	24,74	26,10	113,66	774,86
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20	275	7,25	7,75	22,56	201,46
гтк 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
гтк 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
	Итого за 'Обед'	805	26,81	25,43	119,53	822,05
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
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
гтк 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
гтк 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
	Итого за 'Обед'	825	25,24	24,68	115,28	750,78
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
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
гтк 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
	Итого за 'Обед'	745	23	26,79	100,59	733,40

Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
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 "Триколдини"	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
Итого за 'Обед'		825	26,77	25,19	112,57	763,26
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
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
Итого за 'Обед'		765	27	25	111,65	779,17
Итого за период 10 дней			256,23	260,26	1099,39	7644,99
Итого за (1 день)			25,62	26,03	109,94	764,50

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ
№117

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
2026-2027 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
тгк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным 200/5	205	5,24	6,84	17,74	162,97
тгк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44
тгк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'	510	15,71	19,34	68,37	550,45
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20	275	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом 100/30	130	11,13	15,65	12,57	270,5
тгк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
тгк 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
	Итого		44	48,3	170,68	1327,835
Неделя 1 день 2						
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	575	19,43	16,41	81,38	554,40
Обед						
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
тгк 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
	Итого		43,29	41,63	191,99	1274,41
Неделя 1 день 3						
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
492/2004	Плов из филе куры	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком 60/10	70	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'	510	19,06	18,59	72,37	587,00

		<u>Обед</u>				
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/5/5	260	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 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
тгк 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
	Итого		45,41	46,09	180,33	1358,384
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	170	15,41	17,37	40,72	321,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	500	17,87	17,99	76,23	474,73
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/5/5	260	1,96	3,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150	2,52	3,31	28,63	166,51
тгк 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
	Итого		42,51	43,38	181,46	1227,437
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром 15/15	30	1,88	1,33	9,68	13,86
тгк 547	Зраза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная 100/50	150	4,15	4,9	29,43	176,79
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'	510	18,61	18,43	84,26	564,82
	<u>Обед</u>					
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 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71
-	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
	Итого за 'Обед'	865	24,74	26,10	112,93	775,57
	Итого		43,35	44,53	197,19	1340,39

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл 250/10	260	7,52	6,59	21,01	193,13
тгк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'		615	17,09	17,29	74,42	565,05
<u>Обед</u>						
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
Итого за 'Обед'		805	26,81	25,43	119,53	822,05
Итого			43,90	42,72	193,95	1387,10
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная 100/50	150	6,74	4,42	18,23	123,40
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		580	19,52	17,74	68,21	527,18
<u>Обед</u>						
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 томленое 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
Итого за 'Обед'		825	25,24	24,68	115,28	750,78
Итого			44,76	42,42	183,49	1277,95
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом 100/30	130	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'		565	17,44	16,25	78,03	518,51
<u>Обед</u>						
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
	Итого за 'Обед'	745	23	26,79	100,59	733,40
	Итого		40,44	43,04	178,62	1251,91
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный с маслом 150/5	155	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'	530	18,79	18,15	74,23	582,02
	Обед					
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 "Триколлин"	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
	Итого за 'Обед'	825	26,77	25,19	112,57	763,26
	Итого		45,56	43,34	186,8	1345,28
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с маслом 15/10	25	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 100/50	150	3,11	3,67	22,07	154,66
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'	500	18,36	19,04	70,15	501,79
	Обед					
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
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
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
	Итого за 'Обед'	765	29	25,56	105,78	769,77
	Итого		46,87	44,60	175,93	1271,56
	Итого за (10 дней)		439,43	439,98	1835,75	13039,87
	Итого за (1 день)		43,94	44,00	183,58	1303,99

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

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
(сахарный диабет) 2026-2027 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сл без сахара	200/5	5,12	6,68	22,42	169,71
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			16,88	19,38	75,94	574,43
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/5/10	5,25	5,75	32,05	208,46
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 без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
Итого за 'Обед'			26,49	27,16	100,82	758,55
Итого			43,37	46,54	176,76	1332,98
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,50	16,41	81,38	554,40
Обед						
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
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 без сахара "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	2,42	10,52
-	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			24,26	25,62	112,43	731,52
Итого			43,76	42,03	193,81	1285,92

<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
тгк 562	Блины классические с маслом сливочным	60/10	3,02	4,2	5,44	105,66
Итого за 'Завтрак'			19,06	19,59	72,37	587,00
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 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
тгк 550	Напиток из плодово-ягодный без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Обед'			27,11	26,80	106,06	743,49
Итого			46,17	46,39	178,43	1330,50
<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	6,13	66,06
297/1994	Запеканка из творога	150	12,52	9,23	30,86	272,81
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
Итого за 'Завтрак'			15,47	17,21	67,39	476,29
<u>Обед</u>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,96	3,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	100/50	2,52	3,31	28,63	166,51
тгк 544	Напиток из кураги без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
Итого за 'Обед'			24,30	23,74	109,49	723,33
Итого			39,77	40,95	176,88	1199,62
<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
тгк 547	Зразы мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	100/50	4,15	4,9	29,43	176,79
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'			18,28	18,40	81,91	553,62
<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	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 555	Напиток из яблок б/сахара	200	0	0	11,95	50,17
	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
	Итого за 'Обед'		24,74	26,10	105,93	755,03
	Итого		43,02	44,50	187,84	1308,65
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл без сахара	200/10	7,21	6,93	30,99	193,54
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		16,61	16,56	80,12	539,89
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
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" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		24,31	24,29	112,19	733,92
	Итого		40,92	40,85	192,31	1273,80
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	100/50	4,97	4,42	18,23	123,40
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	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
	Итого за 'Завтрак'		19,40	18,04	68,86	538,36
	Обед					
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	2,18	5,47	17,26	131,40
тгк 549	Мясо томленое 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 без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,30	25,17	114,75	745,99
	Итого		45,70	43,21	183,61	1284,35
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		17,44	16,25	78,03	518,51

		<u>Обед</u>				
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,25
гтк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
	Итого за 'Обед'		23,62	25,87	110,29	731,83
	Итого		41,06	42,12	188,32	1250,34
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл	150/5	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
гтк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		18,79	18,15	70,23	562,02
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
гтк 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
гтк 542	Напиток из ягод без сахара "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	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
	Итого за 'Обед'		27,10	25,25	104,87	735,76
	Итого		45,89	43,40	175,10	1297,78
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	100/50	3,11	3,67	22,07	154,66
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,76	19,44	71,97	513,31
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	4,59	6,86	31,94	237,13
гтк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
гтк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
гтк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		27,79	24,86	103,71	756,65
	Итого		46,55	44,30	175,68	1269,96
	Итого за (10 дней)		436,21	434,29	1828,74	12833,90
	Итого за (1 день)		43,62	43,43	182,87	1283,39

з утверждаю: директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Кл



Приложение по замене блюд к примерному двухнедельному меню "завтрак" для детей 7-11 лет с пищевой аллергией на молоко

наименование блюда по меню		замена	7-11 лет
Неделя 1 день 1			
Хлеб с маслом с сыром	25/8	Биточек из мяса с отрубями	выход 100
Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сл.	тгк 552	Каша безмолочная "Злаковый микс" с м/раст	200/5
Кофейный напиток с молоком	628/1994	Чай с сахаром / (б/сахара)	200
Неделя 1 день 2			
Тефтели из мяса с отрубями в молочном	тгк 410/1	Тефтели из мяса с отрубями без соуса	100
Неделя 1 день 4			
Запеканка из творога молоком сгущ	тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100
	тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150
Неделя 1 день 5			
Картофельное пюре	470/1994	Картофель отварной	100
Капуста цветная отварная с маслом сливоч		Капуста цветная отварная с маслом растит.	50
Неделя 2 день 1			
Хлеб с маслом и сыром	401/1994	Мясо отварное	55
Каша ячневая молочная с маслом сл.	257/1994	Каша ячневая безмолочная с м/раст	200/5
Неделя 2 день 2			
Фрикадельки мясные в молочном соусе	469/2004	Фрикадельки мясные	100
Кукуруза отварная с маслом сливочным		Кукуруза отварная с маслом растит.	50
Неделя 2 день 3			
Кнели из мяса кур с сырным соусом		Кнели из мяса кур без соуса	100
Неделя 2 день 4			
Омлет натуральный	тгк 397	Мясо птицы отварное	100
Йогурт фруктовый	276/1994	Паста "Триколлин"	150
Неделя 2 день 5			
Бутерброд с маслом		Овощная поджарка	30
Картофельное пюре	470/1994	Картофель отварной	100
Фасоль зеленая стручковая с маслом сл.		Фасоль зеленая стручковая с маслом растит.	50

Ребенок с аллергией на цитрусовые - будет получать чай без лимона,
цитрусовый фрукт будут заменен на яблоко.

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Кар

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена
2026-2027 уч. год (дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)

Номер рецепта	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
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						
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
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'		21,33	21,86	95,58	629,76
Неделя 1 день 3						
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
Завтрак						
ттк 466	Чиполлетти из мяса "Пикантные"	100	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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Завтрак'		23,18	21,96	91,67	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

	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с сыром	20/10	1,55	0,86	5,73	20,35
тгк 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
тгк 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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Завтрак'		21,97	20,43	83,81	647,64
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 549	Мясо томленное 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
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/10	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		24,12	22,37	77,53	623,80
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/2	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
тгк 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
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 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
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	9,61	29,43	176,79
тгк 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'		23,65	24,21	92,15	593,07
	Итого за (10 дней)		223,2	216,73	872,57	6227,71
	Итого за (1 день)		22,32	21,67	87,26	622,77

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубринская

Согласовано: Директор

Кл

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше II смена
2026-2027 уч. год (дотация, родительская оплата 265 руб 40 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
тгк 523	Булгур отварной	180	5,31	6,2	20,44	90,31
тгк 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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			29,16	31,23	126,98	840,78
Неделя 1 день 2						
Обед						
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	3,18	5,47	17,26	133,40
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Выпечка	50	3,72	3,46	18,13	120,28
Итого за 'Обед'			27,42	28,45	123,69	816,12
Неделя 1 день 3						
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Батончик мясли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
Итого за 'Обед'			29,30	28,57	120,60	840,62
Неделя 1 день 4						
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	6,07	46,61	219,85
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			27,86	25,90	135,21	843,03

	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	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	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	12,50	66,91
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		26,98	28,48	119,66	830,17
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 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
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'		29,72	27,59	126,19	914,37
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	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	180	4,89	5,72	38,41	236,34
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
тгк 562/1	Блины классические	60	2,02	2,4	3,44	99,65
	Итого за 'Обед'		29,27	27,72	134,62	931,34
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	91,28
	Итого за 'Обед'		30,14	26,73	132,63	828,41

	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	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	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		30,96	27,45	131,43	863,24
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	9,61	29,43	176,79
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		31,54	31,13	127,77	842,87
	Итого за (10 дней)		292,4	283,25	1278,8	8550,96
	Итого за (1 день)		29,24	28,33	127,88	855,10

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ
№117

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше. Период 2026-2027 уч. год (родительская оплата 176 руб 94 коп)

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	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					
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
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'		21,33	21,86	95,58	629,76
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 466	Чиполлетти из мяса "Пикантные"	100	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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Завтрак'		23,18	21,96	91,67	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

	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Завтрак'		21,97	20,43	83,81	647,64
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 549	Мясо томленное 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	60/10	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		24,12	22,37	77,53	623,80
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/2	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
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	<u>Завтрак</u>					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	9,61	29,43	176,79
тгк 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'		23,65	24,21	92,15	593,07
	Итого за (10 дней)		212,34	212,8	876,61	6109,39
	Итого за (1 день)		21,23	21,28	87,66	610,94

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Г.Н. Зурицкая

Согласовано: Директор

Handwritten signature



Приложение 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше 2026-2027 уч год (дотация 442 руб 34 коп)

Но-мер рек.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
гтк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным	250/5	7,37	8,31	33,68	233,11
гтк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44
гтк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			17,84	20,81	84,31	620,59
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
гтк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
гтк 523	Булгур отварной	180	5,31	6,2	20,44	90,31
гтк 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
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			29,16	31,23	126,98	840,78
Итого			47,00	52,04	211,29	1461,37
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
гтк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	180	6,36	5,57	40,93	220,73
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,295
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			20,94	19,15	94,89	604,5694
Обед						
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	3,18	5,47	17,26	133,40
13/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
гтк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,01	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Выпечка	50	3,72	3,46	18,13	120,28
Итого за 'Обед'			27,42	28,45	123,69	816,12
Итого			48,36	47,6	218,58	1420,687

<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
492/2004	Плов из филе кури	250	16,65	18,84	47,91	449,18
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
гтк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/20	3,55	3,42	6,54	107,66
Итого за 'Завтрак'			22,26	22,48	78,36	661,81
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
гтк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
гтк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	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
Итого за 'Обед'			29,30	28,57	120,60	840,62
Итого			51,56	51,05	198,96	1502,436
<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	481,99
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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			20,98	18,32	90,81	695,18
<u>Обед</u>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
гтк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
гтк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	6,07	46,61	219,85
гтк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			27,86	25,90	135,21	843,03
Итого			48,84	44,22	226,02	1538,211
<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
гтк 547	Зразы мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79
гтк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			20,26	18,73	94,69	613,17
<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
гтк 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

гтк 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	12,50	66,91
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		26,98	28,48	118,93	830,88
	Итого		47,24	47,21	213,62	1444,046
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	250/10	7,52	6,59	21,01	193,13
гтк 533	Топинг ягодный	50	0,03	0,04	5,75	35,73
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		19	21,51	76,77	623,47
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
гтк 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
гтк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'		29,72	27,59	126,19	914,37
	Итого		48,22	49,1	202,96	1537,833
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
гтк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	150/30	6,77	5,83	27,3	153,49
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		21,08	19,36	87,1	601,90
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
гтк 549	Мясо томленное в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34
гтк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
гтк 562/1	Блины классические	60	2,02	2,4	3,44	99,65
	Итого за 'Обед'		29,27	27,72	134,62	931,34
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
гтк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	180	6,36	4,58	36,13	220,73
гтк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		20,15	18,14	90,48	603,65

		<u>Обед</u>				
215/2	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
132/1991	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	3,15	7,53	13,15	125,90
103/1991	Плов из мяса с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
гтк 510	Папиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	91,28
	Итого за 'Обед'		30,14	26,73	132,63	828,41
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	200/5	15,52	20,97	16,16	329,56
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		22,67	24,28	79,77	664,41
	<u>Обед</u>					
167/1991	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
гтк 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
гтк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		30,96	27,45	131,43	863,24
	Итого		53,63	51,73	211,2	1527,652
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2001	Бутерброд с маслом	15/15	2,33	1,58	9,83	76,36
13/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79
628/1991	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		19,50	20,37	77,61	544,92
	<u>Обед</u>					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1991	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
гтк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
гтк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	180	3,71	5,07	19,44	174,31
гтк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		31,1	26,59	117,78	840,39
	Итого		50,6	46,96	195,39	1385,313
	Итого за (10 дней)		426,40	421,91	1841,32	12879,88
	Итого за (1 день)		42,64	42,19	184,13	1287,99

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Коп

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше (сахарный диабет) 2026-2027 уч год (дотация 442 руб 34 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сл без сахара	250/5	7,37	8,31	28,59	211,10
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			19,46	21,07	84,20	625,49
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	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	180	5,31	6,2	20,44	90,31
ттк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			30,96	31,83	130,96	857,14
Итого			50,42	52,90	215,16	1482,63
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	180	6,36	5,57	40,93	220,73
705/2004	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
-	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,19	19,05	83,94	567,07
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	3,18	5,47	17,26	133,40
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
ттк 542	Напиток из ягод без сахара	200	0,16	0,04	2,42	10,52
-	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
-	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
Итого за 'Обед'			27,16	27	128,74	816,05
Итого			49,35	46,04	212,68	1383,12
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
492/2004	Плов из филе кури	250	16,65	18,84	47,91	449,18
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
ттк 562	Блины классические с маслом сливочным	60/10	3,02	4,2	5,44	105,66
Итого за 'Завтрак'			21,73	23,26	77,26	659,81

		<u>Обед</u>				
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	180	8,01	5,61	35,11	223,05
ттк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'		30,29	28,75	120,07	832,47
	Итого		52,02	52,01	197,33	1492,28
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
297/1994	Запеканка из творога	200	15,21	16,95	35,60	320,89
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02
	Итого за 'Завтрак'		19,85	18,10	79,91	544,00
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
ттк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/50	5,69	8,17	48,52	239,25
ттк 544	Напиток из кураги без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		28,96	28,00	130,34	825,26
	Итого		48,81	46,10	210,25	1369,26
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
ттк 547	Зразы мясные по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		20,26	18,73	94,69	613,17
	<u>Обед</u>					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
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
ттк 555	Напиток из яблок б/сахара	200	0	0	11,95	50,17
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		28,41	27,67	126,80	837,65
	Итого		48,67	46,40	221,49	1450,82

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	250/5	8,61	6,7	42,94	256,41
тк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
Итого за 'Завтрак'			19,09	20,49	90,04	637,21
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тк 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
тк 543	Напиток из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	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
Итого за 'Обед'			29,92	27,49	123,70	885,90
Итого			49,01	47,98	213,74	1523,11
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
тк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная	150/30	6,77	5,83	27,3	153,49
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,08	19,36	77,32	564,73
<u>Обед</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
тк 549	Мясо томленное в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	7,22	38,41	236,34
тк 541	Напиток из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,41	0,17	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			28,41	27,60	129,48	827,57
Итого			49,49	46,96	206,80	1392,30
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	180	6,36	5,57	40,93	220,73
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			21,28	19,89	80,81	557,90
<u>Обед</u>						
245/1	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56

тгк 540	Напиток из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	103,04
	Итого за 'Обед'		31,17	27,06	134,41	824,87
	Итого		52,45	46,95	215,22	1382,77
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл	200	13,25	15,44	16,16	309,56
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		20,73	18,78	78,12	635,61
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	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	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
тгк 542	Напиток из ягод без сахара	200	0,16	0,04	2,42	10,52
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		30,96	27,45	121,65	826,07
	Итого		51,69	46,23	199,77	1461,68
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с маслом	15/15	2,33	1,58	9,83	76,36
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	4,9	29,43	176,79
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,90	20,77	79,43	556,44
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тгк 462/	Булгур отварной с овощной смесью	180	3,71	5,07	19,44	174,31
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,42	48,34
	Итого		31,97	27,80	126,17	886,18
	Итого за (10 дней)		483,88	459,37	2018,61	13824,15
	Итого за (1 день)		48,39	45,94	201,86	1382,41