

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.10.2025 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена на I полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,9	259,72
тгк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,39	21,63	80,35	609,77
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	14,46	15,47	14,69	260,80
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	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,56	21,27	80,64	597,34
Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные 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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			20,68	20,82	79,33	586,13
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8022
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
Итого за 'Завтрак'			22,83	18,03	94,98	636,01
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	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'			21,98	22,57	87,06	678,65

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
тгк 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
тгк 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
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
тгк 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
тгк 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
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.10.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на I полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,25	5,75	40,3	254,76
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,9	259,72
тк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
тк 289	Компот 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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		29,09	27,67	122,05	870,30
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	14,46	15,47	14,69	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
тк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'		29,90	27,61	115,20	816,62
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник с крупой и сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		28,45	27,73	118,69	817,83
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
	Итого за 'Обед'		27,57	28,46	131,26	828,98

<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	127,39
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			27,51	27,82	127,92	893,56
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
тгк 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
тгк 302	Компот 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			27,76	29,56	131,83	901,70
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
тгк 418	Компот 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
Итого за 'Обед'			27,94	28,71	125,74	858,67
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
Итого за 'Обед'			29,16	27,54	130,64	838,29
<u>Неделя 2 день 4</u>		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	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
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	74,68
Итого за 'Обед'			27,81	27,88	119,65	818,04

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 5					
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
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
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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		31,5	27,54	122,43	824,49
	Итого за (10 дней)		286,7	280,52	1245,4	8468,48
	Итого за (1 день)		28,67	28,052	124,54	846,848

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

М

Примерное двухнедельное меню с 01.10.2025 "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, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,9	259,72
тк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
тк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,39	21,63	80,35	609,77
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	14,46	15,47	14,69	260,80
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	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,56	21,27	80,64	597,34
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
тк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные 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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			20,68	20,82	79,33	586,13
Неделя 1 день 4						
Завтрак						
тк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8022
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
Итого за 'Завтрак'			22,83	18,03	94,98	636,01
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
тк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тк 417	Напиток с витаминами Витоска	200	0	0	18,95	70,71
-	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'			21,98	22,57	87,06	678,65

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 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
тгк 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					
тгк 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
тгк 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

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

К.И.

Примерное 2-х недельное меню с 01.10.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше (сахарный диабет) на I полуг. 2025-2026 уч год (дотация 321 руб.40 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
136/1994	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	250/5	7,37	8,31	28,59	211,10
тгк 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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,61	20,23	82,29	572,07
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/20	7,25	5,75	40,30	254,76
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,90	259,72
тгк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,20	7,44	90,31
тгк 289	Компот 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
-	Хлеб ржаной	40	3,17	0,57	20,01	92,82
	Итого за 'Обед'		30,44	27,79	114,23	835,38
	Итого		49,05	48,02	196,52	1407,45
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Макаронные изделия отварные	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'		22,51	19,32	85,38	576,32
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	14,46	15,47	14,69	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
тгк 263	Компот 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	130	0,50	0,50	15,08	63,28
	Итого за 'Обед'		30,40	28,11	120,50	842,74
	Итого		52,91	47,43	205,88	1419,05
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
492/2004	Плов из мяса кур	250	16,65	18,84	47,91	449,18
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64

-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		21,40	20,15	87,45	632,29
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник с крупой и сметаной	250/5	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	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,41	0,7	10,87	31,63
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	130	0,50	0,50	15,08	63,28
	Итого за 'Обед'		28,88	27,89	117,47	804,94
	Итого		50,28	48,04	204,92	1437,23
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,06
тгк 512	Пудинг из творога с рисом	150	18,26	11,55	33,60	304,99
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	120	0,48	0,48	13,92	58,41
	Итого за 'Завтрак'		22,86	19,83	74,56	556,81
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,90	5,70	2,95	117,81
471/1994	Картофель отварной с маслом сл.	180/5	5,47	8,92	46,36	303,59
638/1994	Компот из кураги 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		27,29	27,07	132,15	816,68
	Итого		50,15	46,90	206,71	1373,50
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,07	22,97	30,89	358,17
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	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 'Завтрак'		20,18	23,89	76,83	560,17
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	127,39
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,40	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
	Батон с отрубями	50	5,50	2,50	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,51	27,82	127,92	893,56
	Итого		47,69	51,71	204,75	1453,73

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	250/5	8,61	6,70	38,30	238,80
тгк 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
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,24	19,65	83,49	566,18
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
тгк 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
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,68	29,43	116,67	832,27
	Итого		45,92	49,08	200,16	1398,45
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,90	4,06	41,36	207,09
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	20	1,80	0,60	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,63	18,92	87,77	555,56
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
тгк 418	Компот 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	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		28,34	29,11	120,78	833,02
	Итого		46,97	48,03	208,55	1388,58
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
тгк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,60	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	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'		21,05	19,64	79,83	551,44
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,50	20,64	45,89	441,56

тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		27,31	29,65	120,51	825,68
	Итого		48,36	49,29	200,34	1377,11
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный	200	15,52	20,97	16,16	329,56
-	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
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	20	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		24,12	24,07	77,11	614,98
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы с маслом сливочным	100/5	11,68	14,82	7,51	209,84
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
тгк 263	Компот из ягод без сахара	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	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		28,24	28,69	115,56	817,84
	Итого		52,36	52,76	192,67	1432,82
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 455	Колобки рыбные тушеные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Завтрак'		21,23	18,45	81,33	556,66
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	3,78	6,67	36,67	234,14
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		31,94	30,48	132,33	901,46
	Итого		53,17	48,93	213,66	1458,12
	Итого за (10 дней)		496,86	490,19	2034,16	14146,05
	Итого за (1 день)		49,69	49,02	203,42	1414,61

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

Согласовано: Директор

ка

Примерное двухнедельное меню с 01.10.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена
на I полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 162 руб 95 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7
тгк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			26,16	24,61	104,82	764,5
Неделя 1 день 2						
Обед						
245/1	Овощная подгариновка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	12,05	12,63	9,74	201,5
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			24,21	23,92	101,66	711,5
Неделя 1 день 3						
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	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'			23,62	24,72	109	744,43
Неделя 1 день 4						
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,8
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,6
Итого за 'Обед'			24,81	24,4	111,3	721,8

	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,5
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,19	25,36	102,33	785,46
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
467/1994	Рис припущенный с томатом	150	3,78	4,43	37,66	206,4
тгк 302	Компот 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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		23,56	25,5	117,36	818
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,2
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	106
-	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 'Обед'		23,26	27,14	101,07	726,9
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,2
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,3
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Обед'		24,72	29,6	116,9	822,4
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,1
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,98	24,78	105,8	707,4

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

Согласовано: Директор

М

Примерное двухнедельное меню с 01.10.2025 "обед" для детей 7-11 лет ГПД
на 2025 - 2026 учебный год (родительская плата)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7
тгк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,25	24,86	92,66	728,7
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	12,05	12,63	9,74	201,5
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,9	23,65	98,32	695,1
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,26	24,23	91,75	675,3
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,8
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,54	18,9	96,58	609,3

<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,5
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			22,77	25,00	100,41	773,13
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5
467/1994	Рис припущенный с томатом	150	3,78	4,43	37,66	206,4
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			23,38	25,11	106,1	771,1
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,2
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			22,99	26,72	84,25	660,6
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,2
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,3
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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			21,7	23,17	86,05	628,6
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,1
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			28,34	24,96	102,59	703,3

	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,3
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,2
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		29,47	25,13	110,49	726,7
	Итого за период (10 дней)		246,6	241,73	969,2	6972
	Итого за (1 день)		24,66	24,17	96,92	697,19

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

Согласовано: Директор

МЗ

Примерное 2-х недельное меню с 01.10.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
на I полугод. 2025-2026 уч год (дотация 271 руб.59 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	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
136/1994	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	200/5	5,12	6,68	27,08	187,40
тк 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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		16,03	18,54	78,69	538,69
	Обед					
245/1	Овощная поджаривка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,72
тк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
тк 289	Компот 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,72	24,92	107,88	780,67
	Итого		42,75	43,46	186,57	1319,36
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная поджаривка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
тк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
	Итого за 'Завтрак'		18,9	16,13	72,53	501,58
	Обед					
245/1	Овощная поджаривка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	12,05	12,63	9,74	201,50
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тк 263	Компот из ягод	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'		24,21	23,92	101,66	711,47
	Итого		43,11	40,05	174,19	1213,05
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная поджаривка (овощи "пикантные")	25	0,19	0,21	0,82	5,37
492/2004	Плов из мяса кур	200	13,32	15,07	38,33	359,34

628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак'		17,55	15,86	75,57	527,70
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,94
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	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'		23,62	24,72	109	744,43
	Итого		41,17	40,58	184,66	1272,12
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ. мол.	130/20	12,66	15,13	31,96	296,29
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	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'		15,53	15,86	72,14	470,87
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
471/1994	Картофель отварной	150	4,56	6,60	38,63	195,49
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
	Итого за 'Обед'		25,88	26,75	113,13	717,33
	Итого		41,41	42,61	185,27	1188,195
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
6/8	Рагу из мяса с овощами	150	12,05	17,23	21,67	268,64
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		16,16	18,15	67,61	470,64
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная поджарка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,49
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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,19	25,36	102,33	785,46
	Итого		39,35	43,51	169,94	1256,10

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	6,12	5,39	34,52	206,13
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		15,42	18,28	81,62	543,85
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,24
тгк 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	150	3,78	4,43	37,66	206,37
тгк 302	Компот 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
	Итого за 'Обед'		23,48	25,37	107,2	778,52
	Итого		38,9	43,65	188,82	1322,36
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,38	34,47	172,57
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		16,91	17,84	79,06	509,53
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,19
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	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 'Обед'		23,26	27,14	101,07	726,87
	Итого		40,17	44,98	180,13	1236,39
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
тгк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
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'		17,29	16,02	67,94	479,14
	<u>Обед</u>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,21
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,2515
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,59892

-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,36535
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Обед'		24,72	29,6	116,9	822,3708
	Итого		42,01	45,62	184,84	1301,51
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	150	11,64	16,84	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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		19,19	19,21	71,15	528,26
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,09
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,80
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,98	24,78	105,8	707,446
	Итого		46,17	43,99	176,95	1235,71
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 455	Колобки рыбные тушеные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'		19,33	16,46	68,38	486,03
	Обед					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,30
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,15	5,56	30,56	195,12
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'		27,3	26,34	115,25	758,94
	Итого		46,63	42,8	183,63	1244,97
	Итого за (10 дней)		421,67	431,25	1815,00	12589,77
	Итого за (1 день)		42,167	43,125	181,5	1258,98

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Кт -

Примерное 2-х недельное меню с 01.10.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет (сахарный диабет) на I полугод. 2025-2026 уч год (дотация 271 руб.59 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	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
136/1994	Каша молочная "Дружба" с маслом сл без сахара	200/5	5,12	6,68	22,42	169,71
гтк 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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		16,03	18,54	74,03	521,01
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,90	259,72
гтк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,20	75,26
гтк 289	Компот 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
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	130	0,50	0,50	15,08	63,28
	Итого за 'Обед'		26,82	25,02	104,58	758,10
	Итого		42,85	43,56	178,61	1279,10
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
гтк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
	Батон с отрубями	20	1,80	0,60	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		19,50	16,43	73,18	512,76
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	12,05	12,63	9,74	201,50
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
гтк 263	Компот 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	130	0,50	0,50	15,08	63,28
	Итого за 'Обед'		24,71	24,42	106,96	737,58
	Итого		44,21	40,85	180,14	1250,34

<u>Неделя 1 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	25	0,19	0,21	0,82	5,37
492/2004	Плов из мяса кур	200	13,32	15,07	38,33	359,34
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'			17,95	16,26	77,39	539,21
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,94
гтк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами 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'			23,62	24,72	102,31	707,26
Итого			41,57	40,98	179,70	1246,48
<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
гтк 512	Пудинг из творога с рисом	130	12,22	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'			15,17	17,21	67,39	476,29
<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
гтк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,90	5,70	2,95	117,81
471/1994	Картофель отварной с маслом сл.	150/5	4,58	8,47	38,84	259,36
638/1994	Компот 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	140	0,56	0,56	16,24	68,15
Итого за 'Обед'			24,34	23,42	112,02	705,22
Итого			39,51	40,63	179,41	1181,51
<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
6/8	Рагу из мяса с овощами	150	12,05	17,23	21,67	268,64
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	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 'Завтрак'			16,16	18,15	67,61	470,64
<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91
гтк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,40	316,71

257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,49
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,19	25,36	102,33	785,46
	Итого		39,35	43,51	169,94	1256,10
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл без сахара	200/5	6,12	5,39	30,79	191,98
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		15,42	18,28	73,89	509,69
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,24
тгк 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	150	3,78	4,43	37,66	206,37
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		23,48	25,37	102,20	748,52
	Итого		38,90	43,65	176,09	1258,21
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,38	34,47	172,57
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	20	1,80	0,60	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		16,91	17,84	69,28	472,36
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,40	20,64	28,23	354,19
тгк 418	Компот 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	40	2,64	0,48	10,43	77,36
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		24,81	27,88	100,75	749,71
	Итого		41,72	45,72	170,03	1222,07
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
тгк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,60	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94
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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		17,69	16,42	69,76	490,66
	<u>Обед</u>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,87
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,80	16,51	36,71	353,25
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		23,19	25,16	109,41	725,00
	Итого		40,88	41,58	179,17	1215,66
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный	150	11,64	16,84	10,62	247,17
-	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	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		19,19	19,21	67,15	508,26
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	50	0,53	0,45	4,40	15,42
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,09
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тгк 263	Компот из ягод без сахара	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
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		27,67	25,39	105,06	705,17
	Итого		46,86	44,60	172,21	1213,43
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 455	Колобки рыбные тушеные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
648/2004	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,73	16,86	70,20	497,55
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,30
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,15	5,56	30,56	195,12
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
	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 'Обед'		27,30	26,34	115,25	758,94
	Итого		47,03	43,20	185,45	1256,49
	Итого за (10 дней)		422,88	428,28	1770,75	12379,40
	Итого за (1 день)		42,29	42,83	177,08	1237,94