

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена  
на I полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 162 руб 95 коп)

| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)   | Вы-<br>ход, г | Белки,       | Жиры, г      | Угле-         | ЭЦ,           |
|----------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                |                                           |               | всего        | всего        | воды, г       | ккал          |
|                | <b>Неделя 1 день 1</b>                    |               |              |              |               |               |
|                | <b>Обед</b>                               |               |              |              |               |               |
| 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                    |               | <b>26,16</b> | <b>24,61</b> | <b>104,82</b> | <b>764,5</b>  |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                    | выход         | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                               |               |              |              |               |               |
| 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         | 131,4         |
| 320/1994       | Рыба, запеченная в молочном соусе         | 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                    |               | <b>24,21</b> | <b>23,92</b> | <b>101,66</b> | <b>711,5</b>  |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                    | выход         | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                               |               |              |              |               |               |
| 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                    |               | <b>23,62</b> | <b>24,72</b> | <b>109</b>    | <b>744,43</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 4</b>                    | выход         | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                               |               |              |              |               |               |
| 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         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                    |               | <b>24,81</b> | <b>24,4</b>  | <b>111,3</b>  | <b>721,8</b>  |



|          |                                              |        |              |              |               |               |
|----------|----------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          |                                              |        |              |              |               |               |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                  |        |              |              |               |               |
| 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>23,19</b> | <b>25,36</b> | <b>102,33</b> | <b>785,46</b> |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                  |        |              |              |               |               |
| 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>23,56</b> | <b>25,5</b>  | <b>117,36</b> | <b>818</b>    |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                  |        |              |              |               |               |
| 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>23,26</b> | <b>27,14</b> | <b>101,07</b> | <b>726,9</b>  |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                  |        |              |              |               |               |
| 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>24,72</b> | <b>29,6</b>  | <b>116,9</b>  | <b>822,4</b>  |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b>Обед</b>                                  |        |              |              |               |               |
| 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>26,98</b> | <b>24,78</b> | <b>105,8</b>  | <b>707,4</b>  |



|          |                                   |        |              |               |               |               |
|----------|-----------------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|          |                                   |        |              |               |               |               |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>            | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ            |
|          | <i>Обед</i>                       |        |              |               |               |               |
| 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         |
| 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>            |        | <b>27,59</b> | <b>24,51</b>  | <b>108,84</b> | <b>706,1</b>  |
|          | <b>Итого за период (10 дней)</b>  |        | <b>248,1</b> | <b>254,54</b> | <b>1079,2</b> | <b>7508</b>   |
|          | <b>Итого за (1 день)</b>          |        | <b>24,81</b> | <b>25,45</b>  | <b>107,92</b> | <b>750,84</b> |