

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

М.А.Иванова

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2025 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше (сахарный диабет) на I полуг. 2025-2026 уч год (дотация 321 руб.40 коп)

Номер реп.	Прием-пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день1					
	Завтрак					
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,90	259,72
ттк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,20	7,44	90,31
ттк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	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	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		21,39	21,63	73,57	572,60
	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
390/1994	Мясо тушеное	100	11,60	12,00	8,40	137,00
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	22,67	194,14
ттк 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	40	3,17	0,57	20,01	92,82
	Итого за 'Обед'		30,15	27,70	127,45	836,18
	Итого		51,54	49,33	201,02	1408,78
	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
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	14,46	15,47	14,69	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
705/2004	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,56	21,27	70,86	560,17
	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
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ттк 286	Овощи припущенные со смесью замор овош.	180	5,38	7,80	27,12	188,28
ттк 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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		28,38	27,51	120,70	827,68
	Итого		50,94	48,78	191,56	1387,86

	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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 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'		22,99	21,22	84,41	618,18
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
50/2003	Котлета мясная Детская	100	12,60	12,00	10,40	237,00
470/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	46,36	218,59
тгк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	130	0,50	0,50	15,08	63,28
	Итого за 'Обед'		28,40	27,57	128,06	816,85
	Итого		51,39	48,79	212,47	1435,03
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,90	5,70	2,95	117,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Итого за 'Завтрак'		24,47	19,59	77,89	592,84
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
431/1994	Макаронник с мясом	250	18,05	17,45	50,25	463,52
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	0,72	0,03	16,46	51,02
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		30,10	29,99	161,80	973,71
	Итого		54,57	49,58	239,69	1566,55
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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	11,40	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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		21,98	22,57	87,06	678,65
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	135,39
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	17,75	22,05	43,79	442,74
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	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'		28,83	28,11	117,94	816,37
	Итого		50,81	50,68	205,00	1495,02

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 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
ттк 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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,84	23,69	85,62	633,83
	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
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
487/1994	Рагу из овощей	180	7,30	7,26	37,48	223,60
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	0,19	0,07	6,58	15,64
-	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'		31,47	32,04	122,18	853,41
	Итого		51,31	55,73	207,80	1487,24
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
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
	Итого за 'Завтрак'		22,10	22,93	72,00	578,70
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	9,37	34,51	208,10
ттк 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'		31,34	28,03	129,86	833,27
	Итого		53,44	50,96	201,86	1411,97
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
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 без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Батон с отрубями	30	2,70	0,90	16,14	80,30
	Итого за 'Завтрак'		27,64	21,84	80,81	589,31
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с маслом сл	250/5	17,90	19,10	49,40	418,55
ттк 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	130	0,50	0,50	15,08	63,28
	Итого за 'Обед'		26,87	28,08	124,32	803,74
	Итого		54,51	49,92	205,13	1393,05

	Неделя 2 день 4	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 без сахара	200	0,12	0,02	5,83	18,66
	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'		22,07	21,5	83,86	578,44
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
383/2004	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	13,27	11,41	16,91	241,46
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		27,91	27,69	122,57	827,93
	Итого		49,98	49,19	206,43	1406,37
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
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 пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		23,37	21,31	78,56	565,54
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,90	259,72
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'		26,11	27,88	133,11	940,01
	Итого		49,48	49,19	211,67	1505,55
	Итого за (10 дней)		517,97	502,15	2082,63	14497,40
	Итого за (1 день)		51,80	50,22	208,26	1449,74

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

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

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2025 "Завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на I полугод. 2025-2026 уч год (дотация 321 руб.40 коп)

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,90	259,72
ттк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,20	7,44	90,31
ттк 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	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,39	21,63	80,35	609,77
Обед						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,25	5,75	40,30	254,76
390/1994	Мясо тушеное	100	11,60	12,00	8,40	137,00
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	22,67	194,14
ттк 417	Напиток с витаминами Витощка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
	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'			30,15	27,70	127,45	836,18
Итого			51,54	49,33	207,80	1445,95
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	14,46	15,47	14,69	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	14,60	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,56	21,27	80,64	597,34
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
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ттк 286	Овощи припущенные со смесью замор овощ.	180	5,38	7,80	27,12	188,28
ттк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,20	47,69
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			27,98	27,11	118,88	816,17
Итого			50,54	48,38	199,52	1413,51

	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 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	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		20,68	20,82	79,33	586,13
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
50/2003	Котлета мясная Детская	100	12,60	12,00	10,40	237,00
470/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	46,36	218,59
ттк 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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		27,97	27,41	129,28	829,75
	Итого		48,65	48,23	208,61	1415,88
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,90	5,70	2,95	117,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
648/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	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
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
431/1994	Макаронник с мясом	250	18,05	17,45	50,25	463,52
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,90	133,83
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		27,00	29,20	121,23	816,00
	Итого		49,83	47,23	216,21	1452,00
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
ттк 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
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		21,98	22,57	87,06	678,65
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	135,39
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	17,75	22,05	43,79	442,74

648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	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'		28,83	28,11	117,94	816,37
	Итого		50,81	50,68	205,00	1495,02
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 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
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,84	23,69	89,62	653,83
	Обед					
245/1	Овощная подгари́ровка (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
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
487/1994	Рагу из овощей	180	7,30	7,26	37,48	223,60
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	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'		27,95	29,74	114,35	816,75
	Итого		47,79	53,43	203,97	1470,59
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгари́ровка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	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	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,10	22,93	81,78	615,86
	Обед					
245/1	Овощная подгари́ровка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	9,37	34,51	208,10
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	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'		29,61	27,50	125,44	814,14
	Итого		51,71	50,43	207,22	1430,00
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгари́ровка (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>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,30	8,61
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с маслом сл	250/5	17,90	19,10	49,40	418,55
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
-	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		26,44	27,92	125,54	816,64
	Итого		49,39	47,46	214,02	1404,81
	Неделя 2 день 4	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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		22,07	21,5	87,86	598,44
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
383/2004	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	13,27	11,41	16,91	241,46
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,20	47,69
	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'		27,51	27,29	120,75	816,42
	Итого		49,58	48,79	208,61	1414,86
	Неделя 2 день 5	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	4,40	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	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,78	20,80	76,65	549,08
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,90	259,72
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'		26,11	27,88	133,11	940,01
	Итого		48,89	48,68	209,76	1489,09
	Итого за (10 дней)		498,73	492,64	2080,72	14431,70
	Итого за (1 день)		49,87	49,26	208,07	1443,17

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

И.И.Иванов

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "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, все	Жиры, все	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
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	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

	Неделя 2 день 1	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
	Неделя 2 день 2	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
	Неделя 2 день 3	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
	Неделя 2 день 4	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
	Неделя 2 день 5	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

М.А.Семикова

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "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, шт	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
ттк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
ттк 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 подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	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						
ттк 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						
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
ттк 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 подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
ттк 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
ттк 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

	Неделя 2 день 1	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
	Неделя 2 день 2	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
	Неделя 2 день 3	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
	Неделя 2 день 4	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
	Неделя 2 день 5	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
Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на I полуг. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 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 гренками	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
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
	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						
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	4,18	5,47	17,26	131,40
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	14,46	15,47	14,69	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	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						
Обед						
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	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						
Обед						
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	11,9	5,70	2,95	117,81
тгк 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

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<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