

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

*Сейф*

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена на II полугод. 2025-2026 уч. год ( дотация, родительская оплата 176 руб 94 коп)

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Выход<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|               | <b>Неделя 1 день 1</b>                                  |            |              |              |                  |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |            |              |              |                  |               |
| ттк 511       | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом | 100/30     | 11,13        | 15,65        | 12,57            | 270,5         |
| ттк 523       | Булгур отварной                                         | 180        | 5,31         | 6,2          | 20,44            | 90,31         |
| 628/1994      | Чай                                                     | 200        | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80         |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25         | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|               | Хлеб ржаной                                             | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
| -             | Фрукт (мандарин)                                        | 100        | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |            | <b>20,22</b> | <b>22,73</b> | <b>76,6</b>      | <b>551,61</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |            |              |              |                  |               |
| 45/2004       | Салат из квашеной капусты                               | 100        | 1,06         | 0,8          | 4,8              | 30,83         |
| 320/1994      | Рыба, запеченная в молочном соусе                       | 100        | 12,05        | 12,63        | 9,74             | 201,50        |
| 472/1994      | Картофельное пюре                                       | 180        | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10        |
| 705/2004      | Напиток из шиповника                                    | 200        | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,735        |
|               | Батон с отрубями                                        | 30         | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30         |
| -             | Хлеб ржаной                                             | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
|               | Выпечка                                                 | 50         | 1,72         | 2,46         | 11,13            | 88,28         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |            | <b>23,15</b> | <b>21,59</b> | <b>93,33</b>     | <b>664,09</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 3</b>                                  | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |            |              |              |                  |               |
| ттк 466       | Чиполлетти из мяса Пикантные                            | 100        | 10,54        | 14,63        | 11,06            | 220,62        |
| 276/1994      | Паста "Ригате" с сыром                                  | 180        | 8,01         | 5,61         | 35,11            | 223,05        |
| 628/1994      | Чай                                                     | 200        | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80         |
| -             | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25         | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|               | Хлеб ржаной                                             | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
|               | Батончик мюсли с фруктовой начинкой                     | 25         | 1,25         | 1,24         | 23,01            | 71,47         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |            | <b>23,18</b> | <b>21,96</b> | <b>101,17</b>    | <b>657,26</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 4</b>                                  | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |            |              |              |                  |               |
| ттк 452       | Фрикассе из курицы                                      | 100        | 13,82        | 14,87        | 8,92             | 218,81        |
| 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             | 37,80         |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25         | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|               | Йогурт                                                  | 125        | 3,13         | 1,88         | 15,54            | 118,12        |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |            | <b>22,87</b> | <b>22,04</b> | <b>90,17</b>     | <b>670,61</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 5</b>                                  | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |            |              |              |                  |               |
| ттк 539       | Мясо в сметанном соусе                                  | 100        | 12,13        | 14,72        | 7,6              | 244,99        |
| 463/1994      | Каша гречневая рассыпчатая                              | 180        | 5,19         | 4,84         | 32,64            | 174,58        |
| -             | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25         | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|               | Сок в ассортименте                                      | 200        | 0,00         | 0            | 16,6             | 9,40          |
|               | Выпечка                                                 | 50         | 1,72         | 2,46         | 11,13            | 88,28         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |            | <b>20,69</b> | <b>22,18</b> | <b>79,69</b>     | <b>573,22</b> |



|           |                                              |       |              |               |               |                |
|-----------|----------------------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|           | <b>Неделя 2 день 1</b>                       | выход | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                        |       |              |               |               |                |
| 3/2004    | Бутерброд с сыром                            | 20/10 | 1,55         | 0,86          | 5,73          | 20,35          |
| ттк 535   | Мясное соте (мясо с овощами)                 | 100   | 10,86        | 10,69         | 12,12         | 221,17         |
| 466/1994  | Рис припущенный                              | 180   | 6,54         | 7,32          | 32,19         | 247,65         |
| ттк 420   | Чай лимонный                                 | 200   | 0,12         | 0,02          | 9,83          | 38,66          |
| -         | Хлеб ржаной                                  | 25    | 1,65         | 0,3           | 10,43         | 48,35          |
|           | Батончик мюсли с фруктовой начинкой          | 25    | 1,25         | 1,24          | 23,01         | 71,47          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |       | <b>21,97</b> | <b>20,43</b>  | <b>93,31</b>  | <b>647,64</b>  |
|           |                                              |       |              |               |               |                |
|           | <b>Неделя 2 день 2</b>                       | выход | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                        |       |              |               |               |                |
| ттк 549   | Мясо томленное в соусе                       | 100   | 14,48        | 13,27         | 12,12         | 188,03         |
| 228/2004  | Картофель запеченный                         | 180   | 4,89         | 5,72          | 38,41         | 236,34         |
| 628/1994  | Чай                                          | 200   | 0,08         | 0,02          | 9,84          | 37,80          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25    | 1,65         | 0,16          | 11,72         | 55,97          |
| ттк 562   | Блины классические со сгущенным молоком      | 50/10 | 3,02         | 3,2           | 5,44          | 105,66         |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |       | <b>24,12</b> | <b>22,37</b>  | <b>77,53</b>  | <b>623,80</b>  |
|           |                                              |       |              |               |               |                |
|           | <b>Неделя 2 день 3</b>                       | выход | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                        |       |              |               |               |                |
| 245/1     | Помидор "Пикантный"                          | 50    | 0,38         | 0,19          | 1,63          | 10,76          |
| 403/1994  | Плов из мяса с томатом с куркумой            | 250   | 17,5         | 14,64         | 40,89         | 331,56         |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30    | 1,98         | 0,2           | 14,07         | 67,17          |
|           | Выпечка                                      | 50    | 1,72         | 3,46          | 11,13         | 125,54         |
|           | Сок в ассортименте                           | 200   | 0,00         | 0             | 16,6          | 9,40           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |       | <b>21,58</b> | <b>18,49</b>  | <b>84,32</b>  | <b>544,43</b>  |
|           |                                              |       |              |               |               |                |
|           | <b>Неделя 2 день 4</b>                       | выход | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                        |       |              |               |               |                |
| ттк 529   | Чахохбили из мяса кур                        | 100   | 11,64        | 14,42         | 7,44          | 192,80         |
| 276/1994  | Паста "Триколлини" с сыром                   | 180   | 6,01         | 5,61          | 35,11         | 223,05         |
| ттк 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 (банан)                                | 100   | 0,4          | 0,4           | 11,6          | 48,68          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |       | <b>22,07</b> | <b>21,50</b>  | <b>87,86</b>  | <b>618,44</b>  |
|           |                                              |       |              |               |               |                |
|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                       | выход | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                        |       |              |               |               |                |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                    | 100   | 1,06         | 0,8           | 4,8           | 30,83          |
| ттк 230/2 | Тефтели "Ежики"                              | 100   | 14,48        | 13,27         | 12,12         | 188,03         |
| 472/1994  | Картофельное пюре                            | 150   | 3,11         | 3,67          | 22,07         | 132,59         |
| ттк 536   | Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным | 50    | 1,04         | 1,23          | 7,36          | 44,20          |
| ттк 417   | Напиток с витаминами Витощка                 | 200   | 0            | 0             | 18,95         | 70,71          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 35    | 2,31         | 0,23          | 16,42         | 78,37          |
| -         | Хлеб ржаной                                  | 25    | 1,65         | 0,3           | 10,43         | 48,35          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |       | <b>23,65</b> | <b>19,5</b>   | <b>92,15</b>  | <b>593,07</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                    |       | <b>223,5</b> | <b>212,79</b> | <b>876,13</b> | <b>6144,17</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                     |       | <b>22,35</b> | <b>21,28</b>  | <b>87,61</b>  | <b>614,42</b>  |



Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Синица

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полугод. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 176 руб 94 коп)

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Выход<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|            | <b>Неделя 1 день 1</b>                                  |            |              |              |                  |               |
|            | <b>Завтрак</b>                                          |            |              |              |                  |               |
| ттк 511    | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом | 100/30     | 11,13        | 15,65        | 12,57            | 270,5         |
| ттк 523    | Булгур отварной                                         | 180        | 5,31         | 6,2          | 20,44            | 90,31         |
| 628/1994   | Чай                                                     | 200        | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80         |
|            | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25         | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|            | Хлеб ржаной                                             | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
| -          | Фрукт (мандарин)                                        | 100        | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |            | <b>20,22</b> | <b>22,73</b> | <b>76,6</b>      | <b>551,61</b> |
|            | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|            | <b>Завтрак</b>                                          |            |              |              |                  |               |
| 45/2004    | Салат из квашеной капусты                               | 100        | 1,06         | 0,8          | 4,8              | 30,83         |
| 320/1994   | Рыба, запеченная в молочном соусе                       | 100        | 12,05        | 12,63        | 9,74             | 201,50        |
| 472/1994   | Картофельное пюре                                       | 180        | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10        |
| 705/2004   | Напиток из шиповника                                    | 200        | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,735        |
|            | Батон с отрубями                                        | 30         | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30         |
| -          | Хлеб ржаной                                             | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
|            | Выпечка                                                 | 50         | 1,72         | 2,46         | 11,13            | 88,28         |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |            | <b>23,15</b> | <b>21,59</b> | <b>93,33</b>     | <b>664,09</b> |
|            | <b>Неделя 1 день 3</b>                                  | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|            | <b>Завтрак</b>                                          |            |              |              |                  |               |
| ттк 466    | Чиполлетти из мяса Пикантные                            | 100        | 10,54        | 14,63        | 11,06            | 220,62        |
| 276/1994   | Паста "Ригате" с сыром                                  | 180        | 8,01         | 5,61         | 35,11            | 223,05        |
| 628/1994   | Чай                                                     | 200        | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80         |
| -          | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25         | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|            | Хлеб ржаной                                             | 25         | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
|            | Батончик мюсли с фруктовой начинкой                     | 25         | 1,25         | 1,24         | 23,01            | 71,47         |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |            | <b>23,18</b> | <b>21,96</b> | <b>101,17</b>    | <b>657,26</b> |
|            | <b>Неделя 1 день 4</b>                                  | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|            | <b>Завтрак</b>                                          |            |              |              |                  |               |
| ттк 452    | Фрикассе из курицы                                      | 100        | 13,82        | 14,87        | 8,92             | 218,81        |
| ттк 358    | Рис "Золотистый" (с куркумой)                           | 180        | 4,19         | 5,11         | 44,15            | 239,91        |
| ттк 536    | Кукуруза отварная с маслом сливочным                    | 50         | 0,68         | 1,6          | 4,1              | 33,23         |
| 628/1994   | Чай                                                     | 200        | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80         |
|            | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25         | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|            | Фрукт (яблоко)                                          | 100        | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|            | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |            | <b>20,82</b> | <b>22,16</b> | <b>90,33</b>     | <b>634,40</b> |



|          | <b><u>Неделя 1 день 5</u></b>           | выход | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|----------|-----------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                   |       |              |              |              |               |
| тгк 539  | Мясо в сметанном соусе                  | 100   | 12,13        | 14,72        | 7,6          | 244,99        |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая              | 180   | 5,19         | 4,84         | 32,64        | 174,58        |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 25    | 1,65         | 0,16         | 11,72        | 55,97         |
|          | Сок в ассортименте                      | 200   | 0,00         | 0            | 16,6         | 9,40          |
|          | Выпечка                                 | 50    | 1,72         | 2,46         | 11,13        | 88,28         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |       | <b>20,69</b> | <b>22,18</b> | <b>79,69</b> | <b>573,22</b> |
|          |                                         |       |              |              |              |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 1</u></b>           | выход | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                   |       |              |              |              |               |
| 3/2004   | Бутерброд с сыром                       | 20/10 | 1,55         | 0,86         | 5,73         | 20,35         |
| тгк 535  | Мясное соте (мясо с овощами)            | 100   | 10,86        | 10,69        | 12,12        | 221,17        |
| 466/1994 | Рис припущенный                         | 180   | 6,54         | 7,32         | 32,19        | 247,65        |
| тгк 420  | Чай лимонный                            | 200   | 0,12         | 0,02         | 9,83         | 38,66         |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25    | 1,65         | 0,3          | 10,43        | 48,35         |
|          | Батончик мюсли с фруктовой начинкой     | 25    | 1,25         | 1,24         | 23,01        | 71,47         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |       | <b>21,97</b> | <b>20,43</b> | <b>93,31</b> | <b>647,64</b> |
|          |                                         |       |              |              |              |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 2</u></b>           | выход | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                   |       |              |              |              |               |
| тгк 549  | Мясо томленное в соусе                  | 100   | 14,48        | 13,27        | 12,12        | 188,03        |
| 228/2004 | Картофель запеченный                    | 180   | 4,89         | 5,72         | 38,41        | 236,34        |
| 628/1994 | Чай                                     | 200   | 0,08         | 0,02         | 9,84         | 37,80         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 25    | 1,65         | 0,16         | 11,72        | 55,97         |
| тгк 562  | Блины классические со сгущенным молоком | 50/10 | 3,02         | 3,2          | 5,44         | 105,66        |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |       | <b>24,12</b> | <b>22,37</b> | <b>77,53</b> | <b>623,80</b> |
|          |                                         |       |              |              |              |               |
|          |                                         |       |              |              |              |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 3</u></b>           | выход | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                   |       |              |              |              |               |
| 245/1    | Помидор "Пикантный"                     | 50    | 0,38         | 0,19         | 1,63         | 10,76         |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой       | 250   | 17,5         | 14,64        | 40,89        | 331,56        |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30    | 1,98         | 0,2          | 14,07        | 67,17         |
|          | Выпечка                                 | 50    | 1,72         | 3,46         | 11,13        | 125,54        |
|          | Сок в ассортименте                      | 200   | 0,00         | 0            | 16,6         | 9,40          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |       | <b>21,58</b> | <b>18,49</b> | <b>84,32</b> | <b>544,43</b> |
|          |                                         |       |              |              |              |               |
|          |                                         |       |              |              |              |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 4</u></b>           | выход | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                   |       |              |              |              |               |
| тгк 529  | Чахохбили из мяса кур                   | 100   | 11,64        | 14,42        | 7,44         | 192,80        |
| 276/1994 | Паста "Триколлини" 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 (банан)                           | 100   | 0,4          | 0,4          | 11,6         | 48,68         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |       | <b>22,07</b> | <b>21,50</b> | <b>87,86</b> | <b>618,44</b> |
|          |                                         |       |              |              |              |               |
|          |                                         |       |              |              |              |               |



|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                       | выход | Б             | Ж            | У             | ЭЦ             |
|-----------|----------------------------------------------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                        |       |               |              |               |                |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                    | 100   | 1,06          | 0,8          | 4,8           | 30,83          |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики"                              | 100   | 14,48         | 13,27        | 12,12         | 188,03         |
| 472/1994  | Картофельное пюре                            | 150   | 3,11          | 3,67         | 22,07         | 132,59         |
| тгк 536   | Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным | 50    | 1,04          | 1,23         | 7,36          | 44,20          |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка                 | 200   | 0             | 0            | 18,95         | 70,71          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 35    | 2,31          | 0,23         | 16,42         | 78,37          |
| -         | Хлеб ржаной                                  | 25    | 1,65          | 0,3          | 10,43         | 48,35          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |       | <b>23,65</b>  | <b>19,5</b>  | <b>92,15</b>  | <b>593,07</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                    |       | <b>212,34</b> | <b>212,8</b> | <b>876,61</b> | <b>6109,39</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                     |       | <b>21,23</b>  | <b>21,28</b> | <b>87,66</b>  | <b>610,94</b>  |



Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

М.А. Селуя

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смены на II полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 265 руб 40 коп)

| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Вы-ход, г | Белки, Жиры, Угле- |       | ЭЦ, ккал |         |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------|--------------------|-------|----------|---------|
|                |                                                         |           | всего              | всего |          | воды, г |
|                | Неделя 1 день1                                          |           |                    |       |          |         |
|                | Обед                                                    |           |                    |       |          |         |
| 138/1994       | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками          | 250/5/20  | 7,25               | 7,75  | 32,56    | 214,46  |
| ттк 511        | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом | 100/30    | 11,13              | 15,65 | 12,57    | 270,5   |
| ттк 523        | Булгур отварной                                         | 180       | 5,31               | 6,2   | 20,44    | 90,31   |
| ттк 540        | Напиток из кураги и изюма                               | 200       | 0,72               | 0,03  | 23,24    | 88,19   |
|                | Батон с отрубями                                        | 30        | 2,7                | 0,9   | 16,14    | 80,30   |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 25        | 1,65               | 0,3   | 10,43    | 48,35   |
| -              | Фрукт (мандарин)                                        | 100       | 0,4                | 0,4   | 11,6     | 48,68   |
|                | Итого за 'Обед'                                         |           | 29,16              | 31,23 | 126,98   | 840,78  |
|                | Неделя 1 день 2                                         | выход     | Б                  | Ж     | У        | ЭЦ      |
|                | Обед                                                    |           |                    |       |          |         |
| 45/2004        | Салат из квашеной капусты                               | 100       | 1,06               | 0,8   | 4,8      | 30,83   |
| 110/1994       | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                   | 250/5/5   | 2,18               | 5,47  | 17,26    | 131,40  |
| 320/1994       | Рыба, запеченная в молочном соусе                       | 100       | 12,05              | 12,63 | 9,74     | 201,50  |
| 472/1994       | Картофельное пюре                                       | 180       | 3,73               | 4,4   | 26,49    | 159,10  |
| ттк 542        | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                         | 200       | 0,16               | 0,04  | 12,2     | 47,69   |
|                | Батон с отрубями                                        | 30        | 2,7                | 0,9   | 16,14    | 80,30   |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 40        | 2,64               | 0,48  | 16,68    | 77,35   |
|                | Выпечка                                                 | 50        | 1,72               | 2,46  | 11,13    | 88,28   |
|                | Итого за 'Обед'                                         |           | 26,24              | 27,18 | 114,44   | 816,45  |
|                | Неделя 1 день 3                                         | выход     | Б                  | Ж     | У        | ЭЦ      |
|                | Обед                                                    |           |                    |       |          |         |
| 129/1994       | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной          | 250/5/5   | 5,46               | 6,42  | 18,77    | 141,17  |
| ттк 466        | Чиполлетти из мяса Пикантные                            | 100       | 10,54              | 14,63 | 11,06    | 220,62  |
| 276/1994       | Паста "Ригате" с сыром                                  | 180       | 8,01               | 5,61  | 35,11    | 223,05  |
| ттк 541        | Напиток 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   |
|                | Батончик мюсли с фруктовой начинкой                     | 25        | 1,25               | 1,24  | 23,01    | 71,47   |
|                | Итого за 'Обед'                                         |           | 29,30              | 28,57 | 130,10   | 840,62  |
|                | Неделя 1 день 4                                         | выход     | Б                  | Ж     | У        | ЭЦ      |
|                | Обед                                                    |           |                    |       |          |         |
| 120/1994       | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной                | 250/5/5   | 1,85               | 9,67  | 9,43     | 75,66   |
| ттк 452        | Фрикассе из курицы                                      | 100       | 13,82              | 7,87  | 4,92     | 218,81  |
| ттк 358        | Рис "Золотистый" (с куркумой)                           | 150       | 3,49               | 6,25  | 36,79    | 199,92  |
| ттк 536        | Кукуруза отварная с маслом сливочным                    | 50        | 0,68               | 1,6   | 4,1      | 33,23   |
| ттк 544        | Напиток из кураги                                       | 200       | 0,72               | 0,03  | 23,24    | 88,19   |
|                | Батон с отрубями                                        | 50        | 4,50               | 1,50  | 26,9     | 133,83  |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 30        | 1,98               | 0,36  | 12,51    | 58,01   |
|                | Фрукт (яблоко)                                          | 100       | 0,4                | 0,4   | 11,6     | 48,68   |
|                | Итого за 'Обед'                                         |           | 27,44              | 27,68 | 129,49   | 856,33  |



|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|----------|------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <b><u>Неделя 1 день 5</u></b>                        | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b><u>Обед</u></b>                                   |          |              |              |               |               |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом     | 250/5    | 3,21         | 4,85         | 23,60         | 127,39        |
| тгк 539  | Мясо в сметанном соусе                               | 100      | 12,13        | 14,72        | 7,6           | 244,99        |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                           | 180      | 5,19         | 4,84         | 32,64         | 174,58        |
| тгк 398  | Кисель с витаминами Витошка                          | 200      | 0            | 0            | 19,68         | 70,00         |
|          | Батон с отрубями                                     | 25       | 2,75         | 1,25         | 12,50         | 66,91         |
| -        | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
| -        | Выпечка                                              | 50       | 1,72         | 2,46         | 11,13         | 88,28         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>26,98</b> | <b>28,48</b> | <b>119,66</b> | <b>830,17</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 1</u></b>                        | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b><u>Обед</u></b>                                   |          |              |              |               |               |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками       | 250/5/20 | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 214,46        |
| тгк 535  | Мясное соте (мясо с овощами)                         | 100      | 10,86        | 10,69        | 12,12         | 221,17        |
| 466/1994 | Рис припущенный                                      | 180      | 6,54         | 7,32         | 32,19         | 247,65        |
| тгк 543  | Напиток из ягод "Ассорти"                            | 200      | 0,19         | 0,07         | 11,58         | 45,64         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 25       | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97         |
| -        | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
|          | Батончик мюсли с фруктовой начинкой                  | 25       | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 71,47         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>29,72</b> | <b>27,59</b> | <b>135,69</b> | <b>914,37</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 2</u></b>                        | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b><u>Обед</u></b>                                   |          |              |              |               |               |
| 245/1    | Огурец "Пикантный"                                   | 50       | 0,38         | 0,19         | 1,63          | 10,76         |
| 110/1994 | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                | 250/5/5  | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40        |
| тгк 549  | Мясо томленное в соусе                               | 100      | 14,48        | 13,27        | 12,12         | 188,03        |
| 228/2004 | Картофель запеченный                                 | 180      | 4,89         | 5,72         | 38,41         | 236,34        |
| тгк 541  | Напиток из яблок с сухофруктами                      | 200      | 0,41         | 0,17         | 27,43         | 105,96        |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50       | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 111,95        |
| -        | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>27,63</b> | <b>26</b>    | <b>132,81</b> | <b>842,45</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 3</u></b>                        | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|          | <b><u>Обед</u></b>                                   |          |              |              |               |               |
| 245/1    | Помидор "Пикантный"                                  | 50       | 0,38         | 0,19         | 1,63          | 10,76         |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной | 250/5/5  | 3,15         | 7,53         | 13,15         | 125,90        |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой                    | 250      | 18,5         | 12,64        | 45,89         | 331,56        |
| тгк 540  | Напиток из кураги и изюма                            | 200      | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 88,19         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50       | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 111,95        |
| -        | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
|          | Выпечка                                              | 50       | 1,72         | 5,46         | 11,13         | 88,28         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>29,76</b> | <b>26,54</b> | <b>131,00</b> | <b>814,65</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |               |



|           |                                              |        |              |               |               |                |
|-----------|----------------------------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|           |                                              |        |              |               |               |                |
|           | <b><u>Неделя 2 день 4</u></b>                | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Обед</u></b>                           |        |              |               |               |                |
| 167/1994  | Суп-пюре из разных овощей с гренками         | 250/20 | 4,92         | 6,15          | 24,65         | 161,51         |
| ттк 529   | Чахохбили из мяса кур                        | 100    | 11,64        | 14,42         | 7,44          | 192,80         |
| 276/1994  | Паста "Триколлини" с сыром                   | 180    | 6,01         | 5,61          | 35,11         | 223,05         |
| ттк 542   | Напиток из ягод "Ягодный драйв"              | 200    | 0,16         | 0,04          | 12,2          | 47,69          |
|           | Батон с отрубями                             | 50     | 5,5          | 2,5           | 26,90         | 133,82         |
|           | Хлеб ржаной                                  | 30     | 1,98         | 0,36          | 12,51         | 58,01          |
| -         | Фрукт (банан)                                | 100    | 0,4          | 0,4           | 11,6          | 48,68          |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>30,61</b> | <b>29,48</b>  | <b>130,41</b> | <b>865,57</b>  |
|           |                                              |        |              |               |               |                |
|           | <b><u>Неделя 2 день 5</u></b>                | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Обед</u></b>                           |        |              |               |               |                |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                    | 100    | 1,06         | 0,8           | 4,8           | 30,83          |
| 136/1994  | Суп картофельный с крупой с рыбой            | 250/20 | 6,57         | 6,86          | 33,54         | 240,13         |
| ттк 230/2 | Тефтели "Ежики"                              | 100    | 14,48        | 13,27         | 12,12         | 188,03         |
| 472/1994  | Картофельное пюре                            | 150    | 3,11         | 3,67          | 22,07         | 132,59         |
| ттк 536   | Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным | 50     | 1,04         | 1,23          | 7,36          | 44,20          |
| ттк 417   | Напиток с витаминами Витошка                 | 200    | 0            | 0             | 18,95         | 70,71          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 50     | 3,3          | 0,23          | 16,42         | 78,37          |
| -         | Хлеб ржаной                                  | 30     | 1,98         | 0,36          | 12,51         | 58,01          |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>31,54</b> | <b>26,42</b>  | <b>127,77</b> | <b>842,87</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                    |        | <b>288,4</b> | <b>278,68</b> | <b>1278,4</b> | <b>8464,26</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                     |        | <b>28,84</b> | <b>27,87</b>  | <b>127,84</b> | <b>846,43</b>  |



Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

М.А.

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на II полугод. 2025-2026 уч год (дотация 442 руб 34 коп)

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)           | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |              | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал       |
|---------------|---------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|               |                                                   |              | всего        | всего        |                  |                |
|               | <b>Неделя 1 день 1</b>                            |              |              |              |                  |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |              |              |              |                  |                |
| ттк 511       | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным     | 100/30       | 11,13        | 15,65        | 12,57            | 270,5          |
| ттк 523       | Булгур отварной                                   | 180          | 5,31         | 6,2          | 20,44            | 90,31          |
| 628/1994      | Чай                                               | 200          | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80          |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 25           | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97          |
|               | Хлеб ржаной                                       | 25           | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35          |
| -             | Фрукт (мандарин)                                  | 100          | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68          |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |              | <b>20,22</b> | <b>22,73</b> | <b>76,60</b>     | <b>551,61</b>  |
|               | <b>Обед</b>                                       |              |              |              |                  |                |
| 245/1         | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")         | 30           | 0,23         | 0,25         | 0,98             | 6,46           |
| 138/1994      | Суп картофельный с бобовыми с мясом с<br>гренками | 250/5/20     | 7,25         | 7,75         | 32,56            | 214,46         |
| 390/1994      | Мясо тушеное                                      | 100          | 11,60        | 12,00        | 8,40             | 137,00         |
| 482/1994      | Капуста тушеная                                   | 180          | 5,20         | 8,23         | 22,67            | 215,44         |
| 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          |
|               | <b>Итого за 'Обед'</b>                            |              | <b>30,15</b> | <b>29,70</b> | <b>119,71</b>    | <b>817,18</b>  |
|               | <b>Итого</b>                                      |              | <b>50,37</b> | <b>52,43</b> | <b>196,31</b>    | <b>1368,79</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 2</b>                            | выход        | Б            | Ж            | У                | ЭЦ             |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |              |              |              |                  |                |
| 45/2004       | Салат из квашеной капусты                         | 100          | 1,06         | 0,8          | 4,8              | 30,83          |
| 320/1994      | Рыба, запеченная в молочном соусе                 | 100          | 12,05        | 12,63        | 9,74             | 201,50         |
| 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             | 55,73501       |
|               | Батон с отрубями                                  | 30           | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30          |
| -             | Хлеб ржаной                                       | 25           | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35          |
|               | Выпечка                                           | 50           | 1,72         | 2,46         | 11,13            | 88,28          |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |              | <b>23,15</b> | <b>21,59</b> | <b>93,33</b>     | <b>664,09</b>  |
|               | <b>Обед</b>                                       |              |              |              |                  |                |
| 245/1         | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")         | 30           | 0,23         | 0,25         | 0,98             | 6,46           |
| 110/1994      | Борщ с картофелем с мясом со сметаной             | 250/5/5      | 2,18         | 5,47         | 17,26            | 131,40         |
| 50/2003       | Котлета мясная Детская                            | 100          | 12,60        | 12,00        | 13,40            | 237,00         |
| ттк 286       | Овощи припущенные со смесью замор овощ.           | 180          | 5,38         | 7,80         | 27,12            | 188,28         |
| ттк 542       | Напиток 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          |
|               | <b>Итого за 'Обед'</b>                            |              | <b>27,69</b> | <b>27,54</b> | <b>114,54</b>    | <b>822,00</b>  |
|               | <b>Итого</b>                                      |              | <b>50,84</b> | <b>49,13</b> | <b>207,87</b>    | <b>1486,09</b> |



|          | <b>Неделя 1 день 3</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|----------|--------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                            |         |              |              |               |                |
| ттк 466  | Чиполлетти из мяса Пикантные                     | 100     | 10,54        | 14,63        | 11,06         | 220,62         |
| 276/1994 | Паста "Ригате" с сыром                           | 180     | 8,01         | 5,61         | 35,11         | 223,05         |
| 628/1994 | Чай                                              | 200     | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 25      | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97          |
|          | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35          |
|          | Батончик мюсли с фруктовой начинкой              | 25      | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 71,47          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>23,18</b> | <b>21,96</b> | <b>101,17</b> | <b>657,26</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                               |         |              |              |               |                |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной   | 250/5/5 | 5,46         | 6,42         | 18,77         | 141,17         |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                                    | 100     | 10,89        | 11,57        | 17,74         | 231,17         |
| 470/1994 | Картофель отварной                               | 180     | 5,47         | 7,92         | 44,36         | 218,59         |
| ттк 541  | Напиток 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>26,26</b> | <b>26,98</b> | <b>134,62</b> | <b>823,92</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>49,44</b> | <b>48,94</b> | <b>235,79</b> | <b>1481,18</b> |
|          | <b>Неделя 1 день 4</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                            |         |              |              |               |                |
| ттк 452  | Фрикассе из курицы                               | 100     | 13,82        | 14,87        | 8,92          | 218,81         |
| 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          | 37,80          |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 25      | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97          |
|          | Йогурт                                           | 125     | 3,13         | 1,88         | 15,54         | 118,12         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>22,87</b> | <b>22,04</b> | <b>90,17</b>  | <b>670,61</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                               |         |              |              |               |                |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")        | 30      | 0,23         | 0,25         | 0,98          | 6,46           |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной         | 250/5/5 | 1,85         | 9,67         | 9,43          | 75,66          |
| 431/1994 | Макаронник с мясом                               | 250     | 18,05        | 17,45        | 50,25         | 463,52         |
| ттк 544  | Напиток 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>27,00</b> | <b>29,20</b> | <b>121,23</b> | <b>816,00</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>49,87</b> | <b>51,24</b> | <b>211,40</b> | <b>1486,61</b> |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                            |         |              |              |               |                |
| ттк 539  | Мясо в сметанном соусе                           | 100     | 12,13        | 14,72        | 7,6           | 244,99         |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180     | 5,19         | 4,84         | 32,64         | 174,58         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 25      | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97          |
|          | Сок в ассортименте                               | 200     | 0,00         | 0            | 16,6          | 9,40           |
|          | Выпечка                                          | 50      | 1,72         | 2,46         | 11,13         | 88,28          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>20,69</b> | <b>22,18</b> | <b>79,69</b>  | <b>573,22</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                               |         |              |              |               |                |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")        | 40      | 0,31         | 0,33         | 1,30          | 8,61           |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/5   | 3,21         | 4,85         | 23,60         | 127,39         |
| 394/94   | Жаркое из мяса с овощами с куркумой              | 250     | 17,75        | 22,05        | 43,79         | 442,74         |
| ттк 398  | Кисель с витаминами Витошка                      | 200     | 0            | 0            | 19,68         | 70,00          |



|          |                                         |          |              |              |               |                |
|----------|-----------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|          | Батон с отрубями                        | 50       | 5,50         | 2,50         | 26,90         | 133,82         |
| -        | Хлеб ржаной                             | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                  |          | <b>28,75</b> | <b>30,09</b> | <b>127,78</b> | <b>840,57</b>  |
|          | <b>Итого</b>                            |          | <b>49,44</b> | <b>52,27</b> | <b>207,47</b> | <b>1413,80</b> |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                  | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                          |          |              |              |               |                |
| 3/2004   | Бутерброд с сыром                       | 20/10    | 1,55         | 0,86         | 5,73          | 20,35          |
| тгк 535  | Мясное соте (мясо с овощами)            | 100      | 10,86        | 10,69        | 12,12         | 221,17         |
| 466/1994 | Рис припущенный                         | 180      | 6,54         | 7,32         | 32,19         | 247,65         |
| тгк 420  | Чай лимонный                            | 200      | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 38,66          |
| -        | Хлеб ржаной                             | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35          |
|          | Батончик мюсли с фруктовой начинкой     | 25       | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 71,47          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |          | <b>21,97</b> | <b>20,43</b> | <b>93,31</b>  | <b>647,64</b>  |
|          | <b>Обед</b>                             |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Овощная поджаривка (овощи "пикантные")  | 30       | 0,32         | 0,27         | 1,44          | 9,25           |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с   | 250/5/20 | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 214,46         |
| 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         |
| тгк 543  | Напиток 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                  |          | <b>29,66</b> | <b>31,93</b> | <b>122,60</b> | <b>867,16</b>  |
|          | <b>Итого</b>                            |          | <b>51,63</b> | <b>52,36</b> | <b>215,91</b> | <b>1514,80</b> |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                  | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                          |          |              |              |               |                |
| тгк 549  | Мясо томленое в соусе                   | 100      | 14,48        | 13,27        | 12,12         | 188,03         |
| 228/2004 | Картофель запеченный                    | 180      | 4,89         | 5,72         | 38,41         | 236,34         |
| 628/1994 | Чай                                     | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 25       | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97          |
| тгк 562  | Блины классические со сгущенным молоком | 50/10    | 3,02         | 3,2          | 5,44          | 105,66         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |          | <b>24,12</b> | <b>22,37</b> | <b>77,53</b>  | <b>623,80</b>  |
|          | <b>Обед</b>                             |          |              |              |               |                |
| 110/1994 | Борщ с картофелем с мясом со сметаной   | 250/5/5  | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40         |
| 469/2004 | Фрикадельки мясные в молочном соусе     | 100/30   | 9,60         | 12,00        | 12,40         | 237,00         |
| тгк 523  | Булгур отварной                         | 150      | 6,09         | 4,23         | 23,2          | 120,26         |
| тгк 536  | Кукуруза отварная с маслом сливочным    | 50       | 0,68         | 1,6          | 4,1           | 33,23          |
| тгк 541  | Напиток из яблок с сухофруктами         | 200      | 0,41         | 0,17         | 27,43         | 105,96         |
| -        | Батон с отрубями                        | 50       | 4,50         | 1,50         | 26,90         | 133,83         |
| -        | Хлеб ржаной                             | 40       | 2,64         | 0,48         | 12,51         | 58,01          |
| -        | Фрукт                                   | 100      | 0,40         | 0,40         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                  |          | <b>26,50</b> | <b>25,85</b> | <b>135,40</b> | <b>868,37</b>  |
|          | <b>Итого</b>                            |          | <b>50,62</b> | <b>48,22</b> | <b>212,93</b> | <b>1492,17</b> |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                  | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                          |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Помидор "Пикантный"                     | 50       | 0,38         | 0,19         | 1,63          | 10,76          |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой       | 250      | 17,5         | 14,64        | 40,89         | 331,56         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30       | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17          |
|          | Выпечка                                 | 50       | 1,72         | 3,46         | 11,13         | 125,54         |
|          | Сок в ассортименте                      | 200      | 0,00         | 0            | 16,6          | 9,40           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |          | <b>21,58</b> | <b>18,49</b> | <b>84,32</b>  | <b>544,43</b>  |
|          | <b>Обед</b>                             |          |              |              |               |                |



|           |                                                      |         |               |               |                |                 |
|-----------|------------------------------------------------------|---------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 245/1     | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")            | 40      | 0,31          | 0,33          | 1,30           | 8,61            |
| 132/1994  | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной | 250/5/5 | 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          |
| тتك 540   | Напиток 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           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |         | <b>26,44</b>  | <b>27,92</b>  | <b>125,54</b>  | <b>816,64</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                         |         | <b>48,02</b>  | <b>46,41</b>  | <b>209,86</b>  | <b>1361,07</b>  |
|           | <b>Неделя 2 день 4</b>                               | выход   | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <b>Завтрак</b>                                       |         |               |               |                |                 |
| тتك 529   | Чахохбили из мяса кур                                | 100     | 11,64         | 14,42         | 7,44           | 192,80          |
| 276/1994  | Паста "Триколлини" с сыром                           | 180     | 6,01          | 5,61          | 35,11          | 223,05          |
| тتك 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 (банан)                                        | 100     | 0,4           | 0,4           | 11,6           | 48,68           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |         | <b>22,07</b>  | <b>21,5</b>   | <b>87,86</b>   | <b>618,44</b>   |
|           | <b>Обед</b>                                          |         |               |               |                |                 |
| 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          |
| тتك 358   | Рис "Золотистый" (с куркумой)                        | 180     | 4,17          | 8,16          | 36,90          | 218,21          |
| тتك 542   | Напиток 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           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |         | <b>27,51</b>  | <b>27,29</b>  | <b>120,75</b>  | <b>816,42</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                         |         | <b>49,58</b>  | <b>48,79</b>  | <b>208,61</b>  | <b>1434,86</b>  |
|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                               | выход   | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <b>Завтрак</b>                                       |         |               |               |                |                 |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                            | 100     | 1,06          | 0,8           | 4,8            | 30,83           |
| тتك 230/2 | Тефтели "Ежики"                                      | 100     | 14,48         | 13,27         | 12,12          | 188,03          |
| 472/1994  | Картофельное пюре                                    | 150     | 3,11          | 3,67          | 22,07          | 132,59          |
| тتك 536   | Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным         | 50      | 1,04          | 1,23          | 7,36           | 44,20           |
| тتك 417   | Напиток с витаминами Витошка                         | 200     | 0             | 0             | 18,95          | 70,71           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 35      | 2,31          | 0,23          | 16,42          | 78,37           |
| -         | Хлеб ржаной                                          | 25      | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |         | <b>23,65</b>  | <b>19,50</b>  | <b>92,15</b>   | <b>593,07</b>   |
|           | <b>Обед</b>                                          |         |               |               |                |                 |
| 136/1994  | Суп картофельный с крупой с рыбой                    | 250/20  | 6,57          | 6,86          | 33,54          | 240,13          |
| 25/8      | Шницель из мяса с отрубями                           | 100     | 9,06          | 13,09         | 12,90          | 259,72          |
| тتك 393   | Капуста тушеная с куркумой                           | 180     | 5,20          | 8,23          | 22,67          | 215,44          |
| тتك 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           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |         | <b>25,51</b>  | <b>29,44</b>  | <b>116,71</b>  | <b>924,31</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                         |         | <b>49,16</b>  | <b>48,94</b>  | <b>208,86</b>  | <b>1517,37</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                            |         | <b>498,97</b> | <b>498,73</b> | <b>2115,01</b> | <b>14556,73</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                             |         | <b>49,90</b>  | <b>49,87</b>  | <b>211,50</b>  | <b>1455,67</b>  |



Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше (сахарный диабет) на II полуг. 2025-2026 уч года (дотация 442 руб 34 коп)

| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Выход, г | Безжиры      |              | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал       |
|----------------|---------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|                |                                                         |          | всего        | всего        |                  |                |
|                | <b>Неделя 1 день 1</b>                                  |          |              |              |                  |                |
|                | <b>Завтрак</b>                                          |          |              |              |                  |                |
| 3/2004         | Хлеб с маслом и сыром                                   | 25/10/15 | 6,05         | 8,01         | 17,28            | 167,57         |
| ттк 552        | Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сл без сахара    | 250/5    | 7,37         | 8,31         | 28,59            | 211,10         |
| ттк 264        | Кофейный напиток с молоком                              | 200      | 3,14         | 3,21         | 14,39            | 96,37          |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 25       | 1,65         | 0,30         | 10,43            | 48,35          |
|                | Батончик мюсли с фруктовой начинкой                     | 25       | 1,25         | 1,24         | 23,01            | 102,10         |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |          | <b>19,46</b> | <b>21,07</b> | <b>93,70</b>     | <b>625,49</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                             |          |              |              |                  |                |
| 138/1994       | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками          | 250/5/20 | 7,25         | 7,75         | 32,56            | 214,46         |
| ттк 511        | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом | 100/30   | 11,13        | 15,65        | 12,57            | 270,5          |
| ттк 523        | Булгур отварной                                         | 180      | 5,31         | 6,2          | 20,44            | 90,31          |
| ттк 540        | Напиток из кураги и изюма без сахара                    | 200      | 0,72         | 0,03         | 16,46            | 51,02          |
|                | Батон с отрубями                                        | 50       | 4,50         | 1,50         | 26,90            | 133,83         |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35          |
| -              | Фрукт (мандарин)                                        | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68          |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |          | <b>30,96</b> | <b>31,83</b> | <b>130,96</b>    | <b>857,14</b>  |
|                | <b>Итого</b>                                            |          | <b>50,42</b> | <b>52,90</b> | <b>224,66</b>    | <b>1482,63</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход    | Б            | Ж            | У                | ЭЦ             |
|                | <b>Завтрак</b>                                          |          |              |              |                  |                |
| ттк 410        | Тефтеллини из мяса с отрубями в молочном соусе          | 100/30   | 11,24        | 12,18        | 11,62            | 199,13         |
| 469/1994       | Паста "Триколлини"                                      | 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          |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |          | <b>22,19</b> | <b>19,05</b> | <b>83,94</b>     | <b>567,07</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                             |          |              |              |                  |                |
| 45/2004        | Салат из квашеной капусты                               | 100      | 1,06         | 0,8          | 4,8              | 30,83          |
| 110/1994       | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                   | 250/5/5  | 2,18         | 5,47         | 17,26            | 131,40         |
| 320/1994       | Рыба, запеченная в молочном соусе                       | 100      | 12,05        | 12,63        | 9,74             | 201,50         |
| 472/1994       | Картофельное пюре                                       | 180      | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10         |
| ттк 542        | Напиток из ягод без сахара                              | 200      | 0,16         | 0,04         | 2,42             | 10,52          |
|                | Батон с отрубями                                        | 50       | 4,50         | 1,50         | 26,90            | 133,83         |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 40       | 2,64         | 0,48         | 16,68            | 77,35          |
| -              | Фрукт                                                   | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68          |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |          | <b>26,72</b> | <b>25,72</b> | <b>115,89</b>    | <b>793,21</b>  |
|                | <b>Итого</b>                                            |          | <b>48,91</b> | <b>44,77</b> | <b>199,83</b>    | <b>1360,28</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                                  | выход    | Б            | Ж            | У                | ЭЦ             |
|                | <b>Завтрак</b>                                          |          |              |              |                  |                |
| 492/2004       | Плов из филе кури                                       | 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         | 0,2          | 14,07            | 67,17          |
| ттк 562        | Блины классические со сгущенным молоком                 | 50/20    | 3,55         | 3,42         | 6,54             | 107,66         |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |          | <b>22,26</b> | <b>22,48</b> | <b>68,58</b>     | <b>624,65</b>  |



|          |                                                  |         |              |              |               |                |
|----------|--------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|          | <u>Обед</u>                                      |         |              |              |               |                |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной   | 250/5/5 | 5,46         | 6,42         | 18,77         | 141,17         |
| тгк 466  | Чиполлетти из мяса Пикантные                     | 100     | 10,54        | 14,63        | 11,06         | 220,62         |
| 276/1994 | Паста "Ригате" с сыром                           | 180     | 8,01         | 5,61         | 35,11         | 223,05         |
| тгк 541  | Напиток из яблок с сухофруктами без сахара       | 200     | 0,41         | 0,17         | 10,87         | 31,63          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17          |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 40      | 2,64         | 0,48         | 16,68         | 77,35          |
|          | Батончик мюсли с фруктовой начинкой              | 25      | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 71,47          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>30,29</b> | <b>28,75</b> | <b>129,57</b> | <b>832,47</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>52,55</b> | <b>51,23</b> | <b>198,15</b> | <b>1457,12</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 1 день 4</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <u>Завтрак</u>                                   |         |              |              |               |                |
| 297/1994 | Запеканка из творога                             | 200     | 15,21        | 16,95        | 35,60         | 320,89         |
| 628/1994 | Чай без сахара                                   | 200     | 0,08         | 0,02         | 0,06          | 0,64           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 35      | 2,31         | 0,23         | 16,42         | 78,37          |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,30         | 10,43         | 48,35          |
| -        | Фрукт                                            | 130     | 0,50         | 0,50         | 15,08         | 63,28          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>19,75</b> | <b>18,00</b> | <b>77,59</b>  | <b>544,00</b>  |
|          | <u>Обед</u>                                      |         |              |              |               |                |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной         | 250/5/5 | 1,85         | 9,67         | 9,43          | 75,66          |
| тгк 452  | Фрикассе из курицы                               | 100     | 13,82        | 7,87         | 4,92          | 218,81         |
| тгк 358  | Рис "Золотистый" (с куркумой)                    | 150     | 3,49         | 6,25         | 36,79         | 199,92         |
| тгк 536  | Кукуруза отварная с маслом сливочным             | 50      | 0,68         | 1,6          | 4,1           | 33,23          |
| тгк 544  | Напиток из кураги без сахара                     | 200     | 0,72         | 0,03         | 16,46         | 51,02          |
|          | Батон с отрубями                                 | 50      | 4,50         | 1,50         | 26,9          | 133,83         |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 30      | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01          |
|          | Фрукт (яблоко)                                   | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>27,44</b> | <b>27,68</b> | <b>122,71</b> | <b>819,16</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>47,19</b> | <b>45,68</b> | <b>200,30</b> | <b>1363,16</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <u>Завтрак</u>                                   |         |              |              |               |                |
| 1/2004   | Бутерброд с сыром                                | 15/15   | 1,88         | 1,33         | 9,68          | 13,86          |
| тгк 547  | Зрза мясная по - Уральски                        | 100     | 10,60        | 12,00        | 11,40         | 237,00         |
| 472/1994 | Картофельное пюре                                | 150     | 3,11         | 3,67         | 22,07         | 132,59         |
| тгк 536  | Капуста цветная отварная с маслом сливочным      | 50      | 1,04         | 1,23         | 7,36          | 44,20          |
| тгк 398  | Кисель с витаминами Витощка                      | 200     | 0            | 0            | 19,68         | 70,00          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17          |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>20,26</b> | <b>18,73</b> | <b>94,69</b>  | <b>613,16</b>  |
|          | <u>Обед</u>                                      |         |              |              |               |                |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/5   | 3,21         | 4,85         | 23,60         | 127,39         |
| тгк 539  | Мясо в сметанном соусе                           | 100     | 12,13        | 14,72        | 7,6           | 244,99         |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180     | 5,19         | 4,84         | 32,64         | 174,58         |
| тгк 555  | Напиток из яблок                                 | 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          |
| -        | Фрукт                                            | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>28,41</b> | <b>27,67</b> | <b>133,80</b> | <b>858,19</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>48,67</b> | <b>46,40</b> | <b>228,49</b> | <b>1471,35</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                |
|          |                                                  |         |              |              |               |                |



|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|----------|------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                                |          |              |              |               |                |
| 3/2004   | Хлеб с маслом и сыром                                | 25/10/20 | 7,46         | 12,23        | 17,33         | 211,70         |
| 257/1994 | Каша ячневая молочная с маслом сл                    | 250/5    | 8,61         | 6,7          | 42,94         | 256,41         |
| 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          |
|          | Батончик мюсли с фруктовой начинкой                  | 25       | 1,25         | 1,24         | 13,01         | 102,10         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |          | <b>19,09</b> | <b>20,49</b> | <b>89,54</b>  | <b>637,21</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                                   |          |              |              |               |                |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками       | 250/5/20 | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 214,46         |
| тгк 535  | Мясное соте (мясо с овощами)                         | 100      | 10,86        | 10,69        | 12,12         | 221,17         |
| 466/1994 | Рис припущенный                                      | 180      | 6,54         | 7,32         | 32,19         | 247,65         |
| тгк 543  | Напиток из ягод "Ассорти" 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          |
|          | Фрукт                                                | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>29,20</b> | <b>26,79</b> | <b>121,63</b> | <b>872,78</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                         |          | <b>48,29</b> | <b>47,28</b> | <b>211,17</b> | <b>1509,99</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                                |          |              |              |               |                |
| 469/2004 | Фрикадельки мясные в молочном соусе                  | 3,33     | 9,60         | 12,00        | 12,40         | 237,00         |
| тгк 523  | Булгур отварной                                      | 150      | 6,09         | 4,23         | 23,2          | 120,26         |
| тгк 536  | Кукуруза отварная с маслом сливочным                 | 50       | 0,68         | 1,6          | 4,1           | 33,23          |
| 628/1994 | Чай без сахара                                       | 200      | 0,08         | 0,02         | 0,06          | 0,64           |
|          | Батон с отрубями                                     | 25       | 2,25         | 0,75         | 13,45         | 66,91          |
|          | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01          |
| -        | Фрукт (мандарин)                                     | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |          | <b>21,08</b> | <b>19,36</b> | <b>77,32</b>  | <b>564,73</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                                   |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Огурец "Пикантный"                                   | 50       | 0,38         | 0,19         | 1,63          | 10,76          |
| 110/1994 | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                | 250/5/5  | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40         |
| тгк 549  | Мясо томленное в соусе                               | 100      | 14,48        | 13,27        | 12,12         | 188,03         |
| 228/2004 | Картофель запеченный                                 | 180      | 4,89         | 5,72         | 38,41         | 236,34         |
| тгк 541  | Напиток из яблок с сухофруктами без сахара           | 200      | 0,41         | 0,17         | 10,87         | 31,63          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50       | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 111,95         |
| -        | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01          |
|          | Фрукт                                                | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>28,03</b> | <b>25,91</b> | <b>127,85</b> | <b>816,81</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                         |          | <b>49,11</b> | <b>45,27</b> | <b>205,17</b> | <b>1381,54</b> |
|          |                                                      |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                                |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Огурец "Пикантный"                                   | 60       | 0,46         | 0,5          | 1,96          | 12,92          |
| тгк 554  | Кнели из мяса кур с сырным соусом                    | 100/30   | 10,03        | 12,6         | 11,29         | 194,97         |
| 469/1994 | Паста "Ригате"                                       | 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |          | <b>21,28</b> | <b>19,89</b> | <b>80,81</b>  | <b>557,90</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                                   |          |              |              |               |                |
| 245/1    | Помидор "Пикантный"                                  | 50       | 0,38         | 0,19         | 1,63          | 10,76          |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной | 250/5/5  | 3,15         | 7,53         | 13,15         | 125,90         |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой                    | 250      | 18,5         | 12,64        | 45,89         | 331,56         |



|           |                                              |        |               |               |                |                 |
|-----------|----------------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| тгк 540   | Напиток из кураги и изюма без сахара         | 200    | 0,72          | 0,03          | 16,46          | 51,02           |
| -         | Батон с отрубями                             | 50     | 5,5           | 2,5           | 26,90          | 133,82          |
| -         | Хлеб ржаной                                  | 30     | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
| -         | Фрукт                                        | 140    | 0,56          | 0,56          | 16,24          | 103,04          |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>30,79</b>  | <b>27,06</b>  | <b>132,78</b>  | <b>814,11</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                 |        | <b>52,07</b>  | <b>46,95</b>  | <b>213,59</b>  | <b>1372,01</b>  |
|           |                                              |        |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 4</b>                       | 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           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30     | 1,98          | 0,20          | 14,07          | 67,17           |
|           | Батончик мюсли с фруктовой начинкой          | 25     | 1,25          | 1,24          | 23,01          | 102,10          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>23,00</b>  | <b>24,31</b>  | <b>87,62</b>   | <b>655,61</b>   |
|           | <u>Обед</u>                                  |        |               |               |                |                 |
| 167/1994  | Суп-пюре из разных овощей с гренками         | 250/20 | 4,92          | 6,15          | 24,65          | 161,51          |
| тгк 529   | Чахохбили из мяса кур                        | 100    | 11,64         | 14,42         | 7,44           | 192,80          |
| 276/1994  | Паста "Триколлини" с сыром                   | 180    | 6,01          | 5,61          | 35,11          | 223,05          |
| тгк 542   | Напиток из ягод без сахара                   | 200    | 0,16          | 0,04          | 2,42           | 10,52           |
|           | Батон с отрубями                             | 50     | 5,5           | 2,5           | 26,90          | 133,82          |
|           | Хлеб ржаной                                  | 30     | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
| -         | Фрукт (банан)                                | 100    | 0,4           | 0,4           | 11,6           | 48,68           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>30,61</b>  | <b>29,48</b>  | <b>120,63</b>  | <b>828,40</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                 |        | <b>53,61</b>  | <b>53,79</b>  | <b>208,25</b>  | <b>1484,01</b>  |
|           |                                              |        |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                       | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <u>Завтрак</u>                               |        |               |               |                |                 |
|           |                                              |        |               |               |                |                 |
| 1/2004    | Бутерброд с маслом                           | 15/10  | 2,23          | 1,48          | 9,73           | 55,36           |
| 43/2003   | Суфле - фиш с маслом сливочным               | 100/5  | 11,33         | 17,33         | 16,86          | 232,03          |
| 472/1994  | Картофельное пюре                            | 150    | 3,11          | 3,67          | 22,07          | 132,59          |
| тгк 536   | Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным | 50     | 1,04          | 1,23          | 7,36           | 44,20           |
| 628/1994  | Чай без сахара                               | 200    | 0,08          | 0,02          | 0,06           | 0,64            |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25     | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
| -         | Фрукт                                        | 100    | 0,4           | 0,4           | 11,6           | 48,68           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>19,84</b>  | <b>24,30</b>  | <b>79,40</b>   | <b>569,47</b>   |
|           | <u>Обед</u>                                  |        |               |               |                |                 |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                    | 100    | 1,06          | 0,8           | 4,8            | 30,83           |
| 136/1994  | Суп картофельный с крупой с рыбой            | 250/20 | 6,57          | 6,86          | 33,54          | 240,13          |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики"                              | 100    | 14,48         | 13,27         | 12,12          | 188,03          |
| тгк 462/1 | Булгур отварной с овощной смесью             | 180    | 3,71          | 5,07          | 19,44          | 174,31          |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка                 | 200    | 0             | 0             | 18,95          | 70,71           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 35     | 2,31          | 0,23          | 16,42          | 78,37           |
| -         | Хлеб ржаной                                  | 30     | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
|           | <b>Итого</b>                                 |        | <b>30,11</b>  | <b>26,59</b>  | <b>117,78</b>  | <b>840,39</b>   |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                    |        | <b>480,93</b> | <b>460,86</b> | <b>2007,39</b> | <b>13722,48</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                     |        | <b>48,09</b>  | <b>46,09</b>  | <b>200,74</b>  | <b>1372,25</b>  |