

Утверждаю: Директор ООО "ШВС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: директор ООО "ШВС № 11" Т.И.Зубрицкая

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Завтрак" для детей 2 лет и старше 1 смена

2026-2027 уч. год (дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Вы-ход<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         |
| ттк 420       | Чай лимонный                                            | 200         | 0,12         | 0,02         | 9,83             | 38,66         |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25          | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|               | Хлеб ржаной                                             | 25          | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
| -             | Фрукт                                                   | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |             | <b>20,26</b> | <b>22,73</b> | <b>76,59</b>     | <b>552,46</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход       | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |             |              |              |                  |               |
| 43/2003       | Суфле - фиш                                             | 100         | 11,29        | 13,70        | 16,79            | 198,00        |
| 472/1994      | Картофельное пюре                                       | 180         | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10        |
| 705/2004      | Напиток из шиповника                                    | 200         | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,735        |
|               | Батон с отрубями                                        | 30          | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30         |
| -             | Хлеб ржаной                                             | 25          | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
|               | Выпечка                                                 | 50          | 1,72         | 2,46         | 11,13            | 88,28         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |             | <b>21,33</b> | <b>21,86</b> | <b>95,58</b>     | <b>629,76</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                                          | 25          | 1,25         | 1,24         | 13,51            | 71,47         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |             | <b>23,18</b> | <b>21,96</b> | <b>91,67</b>     | <b>657,26</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 4</b>                                  | выход       | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |             |              |              |                  |               |
| ттк 452       | Фрикасе из курицы                                       | 100         | 13,82        | 14,87        | 8,92             | 218,81        |
| ттк 358       | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная         | 150/30      | 4,59         | 6,07         | 46,61            | 219,85        |
| ттк 420       | Чай лимонный                                            | 200         | 0,12         | 0,02         | 9,83             | 38,66         |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25          | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|               | Йогурт                                                  | 125         | 3,13         | 1,88         | 15,54            | 118,12        |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |             | <b>23,31</b> | <b>23,00</b> | <b>92,62</b>     | <b>651,41</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         |
| ттк 398       | Кисель с витаминами Витошка                             | 200         | 0            | 0            | 19,68            | 70,00         |
|               | Выпечка                                                 | 50          | 1,72         | 2,46         | 11,13            | 88,28         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |             | <b>20,69</b> | <b>22,18</b> | <b>82,77</b>     | <b>633,82</b> |

| <u>Неделя 2 день 1</u> |                                             | выход  | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
|------------------------|---------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|---------|
|                        | <u>Завтрак</u>                              |        |       |        |        |         |
| 3/2004                 | Бутерброд с сыром                           | 20/10  | 1,55  | 0,86   | 5,73   | 20,35   |
| гтк 535                | Мясное соте (мясо с овощами)                | 100    | 10,86 | 10,69  | 12,12  | 221,17  |
| 466/1994               | Рис припущенный                             | 180    | 6,54  | 7,32   | 32,19  | 247,65  |
| гтк 420                | Чай лимонный                                | 200    | 0,12  | 0,02   | 9,83   | 38,66   |
| -                      | Хлеб ржаной                                 | 25     | 1,65  | 0,3    | 10,43  | 48,35   |
|                        | Батончик мюсли                              | 25     | 1,25  | 1,24   | 13,51  | 71,47   |
|                        | Итого за 'Завтрак'                          |        | 21,97 | 20,43  | 83,81  | 647,64  |
|                        |                                             |        |       |        |        |         |
| <u>Неделя 2 день 2</u> |                                             | выход  | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
|                        | <u>Завтрак</u>                              |        |       |        |        |         |
| гтк 549                | Мясо томленное в соусе                      | 100    | 14,48 | 13,27  | 12,12  | 188,03  |
| 228/2004               | Картофель запеченный                        | 180    | 4,89  | 5,72   | 38,41  | 236,34  |
| 628/1994               | Чай                                         | 200    | 0,08  | 0,02   | 9,84   | 37,80   |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 25     | 1,65  | 0,16   | 11,72  | 55,97   |
| гтк 562                | Блины классические со сгущенным молоком     | 60/10  | 3,02  | 3,2    | 5,44   | 105,66  |
|                        | Итого за 'Завтрак'                          |        | 24,12 | 22,37  | 77,53  | 623,80  |
|                        |                                             |        |       |        |        |         |
| <u>Неделя 2 день 3</u> |                                             | выход  | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
|                        | <u>Завтрак</u>                              |        |       |        |        |         |
| 245/2                  | Помидор "Пикантный"                         | 50     | 0,38  | 0,19   | 1,63   | 10,76   |
| 403/1994               | Плов из мяса с куркумой                     | 250    | 17,5  | 14,64  | 40,89  | 331,56  |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30     | 1,98  | 0,2    | 14,07  | 67,17   |
| гтк 540                | Напиток из кураги и изюма                   | 200    | 0,72  | 0,03   | 23,24  | 88,19   |
|                        | Выпечка                                     | 50     | 1,72  | 3,46   | 11,13  | 125,54  |
|                        | Итого за 'Завтрак'                          |        | 22,3  | 18,52  | 90,96  | 623,22  |
|                        |                                             |        |       |        |        |         |
| <u>Неделя 2 день 4</u> |                                             | выход  | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
|                        | <u>Завтрак</u>                              |        |       |        |        |         |
| гтк 529                | Чахохбили из мяса кур                       | 100    | 11,64 | 14,42  | 7,44   | 192,80  |
| 469/1994               | Макаронные изделия отварные                 | 180    | 6,36  | 3,58   | 36,13  | 220,73  |
| 628/1994               | Чай                                         | 200    | 0,08  | 0,02   | 9,84   | 37,80   |
|                        | Батон с отрубями                            | 25     | 2,25  | 0,75   | 13,45  | 66,90   |
|                        | Хлеб ржаной                                 | 25     | 1,65  | 0,3    | 10,43  | 48,35   |
| -                      | Фрукт                                       | 100    | 0,4   | 0,4    | 11,6   | 48,68   |
|                        | Итого за 'Завтрак'                          |        | 22,38 | 19,47  | 88,89  | 615,26  |
|                        |                                             |        |       |        |        |         |
| <u>Неделя 2 день 5</u> |                                             | выход  | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
|                        | <u>Завтрак</u>                              |        |       |        |        |         |
| 45/2004                | Салат из квашеной капусты                   | 100    | 1,06  | 0,8    | 4,8    | 30,83   |
| гтк 230/2              | Тефтели "Ежики"                             | 100    | 14,48 | 13,27  | 12,12  | 188,03  |
| 472/1994               | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая | 150/30 | 4,15  | 9,61   | 29,43  | 176,79  |
| гтк 417                | Напиток с витаминами Витошка                | 200    | 0     | 0      | 18,95  | 70,71   |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 35     | 2,31  | 0,23   | 16,42  | 78,37   |
| -                      | Хлеб ржаной                                 | 25     | 1,65  | 0,3    | 10,43  | 48,35   |
|                        | Итого за 'Завтрак'                          |        | 23,65 | 24,21  | 92,15  | 593,07  |
|                        | Итого за (10 дней)                          |        | 223,2 | 216,73 | 872,57 | 6227,71 |
|                        | Итого за (1 день)                           |        | 22,32 | 21,67  | 87,26  | 622,77  |

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

№404 Училища №99

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

| По-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Вы-ход, г | Белки,       | Жиры,        | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|                |                                                         |           | всего        | всего        |                  |               |
|                | <b>Неделя 1 день 1</b>                                  |           |              |              |                  |               |
|                | <u>Обед</u>                                             |           |              |              |                  |               |
| 138/1994       | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками          | 250/5/20  | 7,25         | 7,75         | 32,56            | 214,46        |
| тгк 511        | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом | 100/30    | 11,13        | 15,65        | 12,57            | 270,5         |
| тгк 523        | Булгур отварной                                         | 180       | 5,31         | 6,2          | 20,44            | 90,31         |
| тгк 540        | Напиток из кураги и изюма                               | 200       | 0,72         | 0,03         | 23,24            | 88,19         |
|                | Батон с отрубями                                        | 30        | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30         |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 25        | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
| -              | Фрукт                                                   | 100       | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>29,16</b> | <b>31,23</b> | <b>126,98</b>    | <b>840,78</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <u>Обед</u>                                             |           |              |              |                  |               |
| 110/1994       | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                   | 250/10/5  | 3,18         | 5,47         | 17,26            | 133,40        |
| 43/2003        | Суфле - фиш                                             | 100       | 11,29        | 13,70        | 16,79            | 198,00        |
| 472/1994       | Картофельное пюре                                       | 180       | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10        |
| тгк 542        | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                         | 200       | 0,16         | 0,04         | 12,2             | 47,69         |
|                | Батон с отрубями                                        | 30        | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30         |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 40        | 2,64         | 0,48         | 16,68            | 77,35         |
|                | Выпечка                                                 | 50        | 3,72         | 3,46         | 18,13            | 120,28        |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>27,42</b> | <b>28,45</b> | <b>123,69</b>    | <b>816,12</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <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 550        | Напиток плодово-ягодный                                 | 200       | 0,41         | 0,17         | 17,65            | 68,79         |
| -              | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 30        | 1,98         | 0,2          | 14,07            | 67,17         |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 25        | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
|                | Батончик мюсли                                          | 25        | 1,25         | 1,24         | 13,51            | 71,47         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>29,30</b> | <b>28,57</b> | <b>120,60</b>    | <b>840,62</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 4</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <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        | Фрикасе из курицы                                       | 100       | 13,82        | 7,87         | 4,92             | 218,81        |
| тгк 358        | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная         | 150/30    | 4,59         | 6,07         | 46,61            | 219,85        |
| тгк 544        | Напиток из кураги                                       | 200       | 0,72         | 0,03         | 23,24            | 88,19         |
|                | Батон с отрубями                                        | 50        | 4,50         | 1,50         | 26,9             | 133,83        |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 30        | 1,98         | 0,36         | 12,51            | 58,01         |
|                | Фрукт                                                   | 100       | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>27,86</b> | <b>25,90</b> | <b>135,21</b>    | <b>843,03</b> |

|           |                                                      |          |              |              |               |               |
|-----------|------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|           |                                                      |          |              |              |               |               |
|           | <b>Неделя 1 день 5</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|           | <b>Обед</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>Неделя 2 день 1</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|           | <b>Обед</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                                       | 25       | 1,25         | 1,24         | 13,51         | 71,47         |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>29,72</b> | <b>27,59</b> | <b>126,19</b> | <b>914,37</b> |
|           |                                                      |          |              |              |               |               |
|           |                                                      |          |              |              |               |               |
|           | <b>Неделя 2 день 2</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|           | <b>Обед</b>                                          |          |              |              |               |               |
| 110/1994  | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                | 250/5/5  | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40        |
| тгк 549   | Мясо томленное в соусе                               | 100      | 14,48        | 13,27        | 12,12         | 188,03        |
| 228/2004  | Картофель запеченный                                 | 180      | 4,89         | 5,72         | 38,41         | 236,34        |
| тгк 541   | Напиток из яблок с сухофруктами                      | 200      | 0,41         | 0,17         | 27,43         | 105,96        |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50       | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 111,95        |
| -         | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
| тгк 562/1 | Блины классические                                   | 60       | 2,02         | 2,4          | 3,44          | 99,65         |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>29,27</b> | <b>27,72</b> | <b>134,62</b> | <b>931,34</b> |
|           |                                                      |          |              |              |               |               |
|           | <b>Неделя 2 день 3</b>                               | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|           | <b>Обед</b>                                          |          |              |              |               |               |
| 245/2     | Помидор "Пикантный"                                  | 100      | 0,76         | 0,38         | 3,26          | 21,52         |
| 132/1994  | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной | 250/5/5  | 3,15         | 7,53         | 13,15         | 125,90        |
| 403/1994  | Глов из мяса с куркумой                              | 250      | 18,5         | 12,64        | 45,89         | 331,56        |
| тгк 540   | Напиток из кураги и изюма                            | 200      | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 88,19         |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50       | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 111,95        |
| -         | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
|           | Выпечка                                              | 50       | 1,72         | 5,46         | 11,13         | 91,28         |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |          | <b>30,14</b> | <b>26,73</b> | <b>132,63</b> | <b>828,41</b> |
|           |                                                      |          |              |              |               |               |
|           |                                                      |          |              |              |               |               |

| <u>Неделя 2 день 4</u> |                                             | выход  | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
|------------------------|---------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|---------|
| <u>Обед</u>            |                                             |        |       |        |        |         |
| 167/1994               | Суп-пюре из разных овощей с гренками        | 250/20 | 4,92  | 6,15   | 24,65  | 161,51  |
| тгк 529                | Чахохбили из мяса кур                       | 100    | 11,64 | 14,42  | 7,44   | 192,80  |
| 469/1994               | Макаронные изделия отварные                 | 180    | 6,36  | 3,58   | 36,13  | 220,73  |
| тгк 542                | Напиток из ягод "Ягодный драйв"             | 200    | 0,16  | 0,04   | 12,2   | 47,69   |
|                        | Батон с отрубями                            | 50     | 5,5   | 2,5    | 26,90  | 133,82  |
|                        | Хлеб ржаной                                 | 30     | 1,98  | 0,36   | 12,51  | 58,01   |
| -                      | Фрукт                                       | 100    | 0,4   | 0,4    | 11,6   | 48,68   |
| Итого за 'Обед'        |                                             |        | 30,96 | 27,45  | 131,43 | 863,24  |
| <u>Неделя 2 день 5</u> |                                             | выход  | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
| <u>Обед</u>            |                                             |        |       |        |        |         |
| 45/2004                | Салат из квашеной капусты                   | 100    | 1,06  | 0,8    | 4,8    | 30,83   |
| 136/1994               | Суп картофельный с крупой с рыбой           | 250/20 | 6,57  | 6,86   | 33,54  | 240,13  |
| тгк 230/2              | Тефтели "Ежики"                             | 100    | 14,48 | 13,27  | 12,12  | 188,03  |
| 472/1994               | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая | 150/30 | 4,15  | 9,61   | 29,43  | 176,79  |
| тгк 417                | Напиток с витаминами Витошка                | 200    | 0     | 0      | 18,95  | 70,71   |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 50     | 3,3   | 0,23   | 16,42  | 78,37   |
| -                      | Хлеб ржаной                                 | 30     | 1,98  | 0,36   | 12,51  | 58,01   |
| Итого за 'Обед'        |                                             |        | 31,54 | 31,13  | 127,77 | 842,87  |
| Итого за (10 дней)     |                                             |        | 292,4 | 283,25 | 1278,8 | 8550,96 |
| Итого за (1 день)      |                                             |        | 29,24 | 28,33  | 127,88 | 855,10  |

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

Согласовано: Директор МДОУ "Школа № 1" г. Сурово  
Сурово

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

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Вы-ход,<br>г | Белки,       | Жиры,        | 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 с томатом | 100/30       | 11,13        | 15,65        | 12,57            | 270,5         |
| ТТК 523       | Булгур отварной                                         | 180          | 5,31         | 6,2          | 20,44            | 90,31         |
| ТТК 420       | Чай лимонный                                            | 200          | 0,12         | 0,02         | 9,83             | 38,66         |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25           | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|               | Хлеб ржаной                                             | 25           | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
| -             | Фрукт                                                   | 100          | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |              | <b>20,26</b> | <b>22,73</b> | <b>76,59</b>     | <b>552,46</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход        | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |              |              |              |                  |               |
| 43/2003       | Суфле - фиш                                             | 100          | 11,29        | 13,70        | 16,79            | 198,00        |
| 472/1994      | Картофельное пюре                                       | 180          | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10        |
| 705/2004      | Напиток из шиповника                                    | 200          | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,735        |
|               | Батон с отрубями                                        | 30           | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30         |
| -             | Хлеб ржаной                                             | 25           | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
|               | Выпечка                                                 | 50           | 1,72         | 2,46         | 11,13            | 88,28         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |              | <b>21,33</b> | <b>21,86</b> | <b>95,58</b>     | <b>629,76</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                                          | 25           | 1,25         | 1,24         | 13,51            | 71,47         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |              | <b>23,18</b> | <b>21,96</b> | <b>91,67</b>     | <b>657,26</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 4</b>                                  | выход        | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |              |              |              |                  |               |
| ТТК 452       | Фрикасе из курицы                                       | 100          | 13,82        | 14,87        | 8,92             | 218,81        |
| ТТК 358       | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная         | 150/30       | 4,59         | 6,07         | 46,61            | 219,85        |
| ТТК 420       | Чай лимонный                                            | 200          | 0,12         | 0,02         | 9,83             | 38,66         |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 25           | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|               | Фрукт                                                   | 100          | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |              | <b>20,58</b> | <b>21,52</b> | <b>88,68</b>     | <b>581,97</b> |

| <u>Неделя 1 день 5</u> |                                         | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ     |
|------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| <u>Завтрак</u>         |                                         |       |       |       |       |        |
| 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  |
| тгк 398                | Кисель с витаминами Витошка             | 200   | 0     | 0     | 19,68 | 70,00  |
|                        | Выпечка                                 | 50    | 1,72  | 2,46  | 11,13 | 88,28  |
| Итого за 'Завтрак'     |                                         |       | 20,69 | 22,18 | 82,77 | 633,82 |
| <u>Неделя 2 день 1</u> |                                         | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ     |
| <u>Завтрак</u>         |                                         |       |       |       |       |        |
| 3/2004                 | Бутерброд с сыром                       | 20/10 | 1,55  | 0,86  | 5,73  | 20,35  |
| тгк 535                | Мясное соте (мясо с овощами)            | 100   | 10,86 | 10,69 | 12,12 | 221,17 |
| 466/1994               | Рис припущенный                         | 180   | 6,54  | 7,32  | 32,19 | 247,65 |
| тгк 420                | Чай лимонный                            | 200   | 0,12  | 0,02  | 9,83  | 38,66  |
| -                      | Хлеб ржаной                             | 25    | 1,65  | 0,3   | 10,43 | 48,35  |
|                        | Батончик мюсли                          | 25    | 1,25  | 1,24  | 13,51 | 71,47  |
| Итого за 'Завтрак'     |                                         |       | 21,97 | 20,43 | 83,81 | 647,64 |
| <u>Неделя 2 день 2</u> |                                         | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ     |
| <u>Завтрак</u>         |                                         |       |       |       |       |        |
| тгк 549                | Мясо томленное в соусе                  | 100   | 14,48 | 13,27 | 12,12 | 188,03 |
| 228/2004               | Картофель запеченный                    | 180   | 4,89  | 5,72  | 38,41 | 236,34 |
| 628/1994               | Чай                                     | 200   | 0,08  | 0,02  | 9,84  | 37,80  |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 25    | 1,65  | 0,16  | 11,72 | 55,97  |
| тгк 562                | Блины классические со сгущенным молоком | 60/10 | 3,02  | 3,2   | 5,44  | 105,66 |
| Итого за 'Завтрак'     |                                         |       | 24,12 | 22,37 | 77,53 | 623,80 |
| <u>Неделя 2 день 3</u> |                                         | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ     |
| <u>Завтрак</u>         |                                         |       |       |       |       |        |
| 245/2                  | Помидор "Пикантный"                     | 50    | 0,38  | 0,19  | 1,63  | 10,76  |
| 403/1994               | Плов из мяса с куркумой                 | 250   | 17,5  | 14,64 | 40,89 | 331,56 |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30    | 1,98  | 0,2   | 14,07 | 67,17  |
| тгк 540                | Напиток из кураги и изюма               | 200   | 0,72  | 0,03  | 23,24 | 88,19  |
|                        | Выпечка                                 | 50    | 1,72  | 3,46  | 11,13 | 125,54 |
| Итого за 'Завтрак'     |                                         |       | 22,3  | 18,52 | 90,96 | 623,22 |
| <u>Неделя 2 день 4</u> |                                         | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ     |
| <u>Завтрак</u>         |                                         |       |       |       |       |        |
| тгк 529                | Чахохбили из мяса кур                   | 100   | 11,64 | 14,42 | 7,44  | 192,80 |
| 469/1994               | Макаронные изделия отварные             | 180   | 6,36  | 3,58  | 36,13 | 220,73 |
| 628/1994               | Чай                                     | 200   | 0,08  | 0,02  | 9,84  | 37,80  |
|                        | Батон с отрубями                        | 25    | 2,25  | 0,75  | 13,45 | 66,90  |
|                        | Хлеб ржаной                             | 25    | 1,65  | 0,3   | 10,43 | 48,35  |
| -                      | Фрукт                                   | 100   | 0,4   | 0,4   | 11,6  | 48,68  |
| Итого за 'Завтрак'     |                                         |       | 22,38 | 19,47 | 88,89 | 615,26 |

|           | <u>Неделя 2 день 5</u>                      | выход  | Б             | Ж            | У             | ЭЦ             |
|-----------|---------------------------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| а         | <u>Завтрак</u>                              |        |               |              |               |                |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                   | 100    | 1,06          | 0,8          | 4,8           | 30,83          |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики"                             | 100    | 14,48         | 13,27        | 12,12         | 188,03         |
| 472/1994  | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая | 150/30 | 4,15          | 9,61         | 29,43         | 176,79         |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка                | 200    | 0             | 0            | 18,95         | 70,71          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 35     | 2,31          | 0,23         | 16,42         | 78,37          |
| -         | Хлеб ржаной                                 | 25     | 1,65          | 0,3          | 10,43         | 48,35          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>23,65</b>  | <b>24,21</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



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

| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | 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          |
| тгк 552        | Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным        | 250/5       | 7,37         | 8,31         | 33,68            | 233,11          |
| тгк 533        | Топинг ягодный                                          | 30          | 0,03         | 0,04         | 5,45             | 21,44           |
| тгк 264        | Кофейный напиток с молоком                              | 200         | 3,14         | 3,21         | 14,39            | 96,37           |
|                | Батончик мюсли                                          | 25          | 1,25         | 1,24         | 13,51            | 102,10          |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |             | <b>17,84</b> | <b>20,81</b> | <b>84,31</b>     | <b>620,59</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          |
| тгк 511        | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом | 100/30      | 11,13        | 15,65        | 12,57            | 270,5           |
| тгк 523        | Булгур отварной                                         | 180         | 5,31         | 6,2          | 20,44            | 90,31           |
| тгк 540        | Напиток из кураги и изюма                               | 200         | 0,72         | 0,03         | 23,24            | 88,19           |
|                | Батон с отрубями                                        | 30          | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30           |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 25          | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35           |
| -              | Фрукт                                                   | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68           |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |             | <b>29,16</b> | <b>31,23</b> | <b>126,98</b>    | <b>840,78</b>   |
|                | <b>Итого</b>                                            |             | <b>47,00</b> | <b>52,04</b> | <b>211,29</b>    | <b>1461,37</b>  |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход       | Б            | Ж            | У                | ЭЦ              |
|                | <b>Завтрак</b>                                          |             |              |              |                  |                 |
| тгк 410        | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе             | 100/30      | 11,24        | 12,18        | 11,62            | 199,13          |
| 469/1994       | Паста "Триколлин"                                       | 180         | 6,36         | 5,57         | 40,93            | 220,73          |
| 705/2004       | Напиток из шиповника                                    | 200         | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,74           |
|                | Батон с отрубями                                        | 30          | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,295          |
| -              | Фрукт                                                   | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68           |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |             | <b>20,94</b> | <b>19,15</b> | <b>94,89</b>     | <b>604,5694</b> |
|                | <b>Обед</b>                                             |             |              |              |                  |                 |
| 110/1994       | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                   | 250/10/5    | 3,18         | 5,47         | 17,26            | 133,40          |
| 43/2003        | Суфле - фиш                                             | 100         | 11,29        | 13,70        | 16,79            | 198,00          |
| 472/1994       | Картофельное пюре                                       | 180         | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10          |
| тгк 542        | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                         | 200         | 0,16         | 0,04         | 12,2             | 47,69           |
|                | Батон с отрубями                                        | 30          | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30           |
| -              | Хлеб ржаной                                             | 40          | 2,64         | 0,48         | 16,68            | 77,35           |
|                | Выпечка                                                 | 50          | 3,72         | 3,46         | 18,13            | 120,28          |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |             | <b>27,42</b> | <b>28,45</b> | <b>123,69</b>    | <b>816,12</b>   |
|                | <b>Итого</b>                                            |             | <b>48,36</b> | <b>47,6</b>  | <b>218,58</b>    | <b>1420,687</b> |

|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|----------|--------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 3</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <u>Завтрак</u>                                   |         |              |              |               |                 |
| 492/2004 | Плов из филе кури                                | 250     | 16,65        | 18,84        | 47,91         | 449,18          |
| 628/1994 | Чай                                              | 200     | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| тк 562   | Блины классические со сгущенным молоком          | 60/20   | 3,55         | 3,42         | 6,54          | 107,66          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>22,26</b> | <b>22,48</b> | <b>78,36</b>  | <b>661,81</b>   |
|          | <u>Обед</u>                                      |         |              |              |               |                 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной   | 250/5/5 | 5,46         | 6,42         | 18,77         | 141,17          |
| тк 466   | Чиполлетти из мяса Пикантные                     | 100     | 10,54        | 14,63        | 11,06         | 220,62          |
| 276/1994 | Паста "Ригате" с сыром                           | 180     | 8,01         | 5,61         | 35,11         | 223,05          |
| тк 550   | Напиток плодово-ягодный                          | 200     | 0,41         | 0,17         | 17,65         | 68,79           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
|          | Батончик мюсли                                   | 25      | 1,25         | 1,24         | 13,51         | 71,47           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>29,30</b> | <b>28,57</b> | <b>120,60</b> | <b>840,62</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>51,56</b> | <b>51,05</b> | <b>198,96</b> | <b>1502,436</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 4</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <u>Завтрак</u>                                   |         |              |              |               |                 |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком        | 200/20  | 16,54        | 17,37        | 42,52         | 481,99          |
| 628/1994 | Чай                                              | 200     | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 35      | 2,31         | 0,23         | 16,42         | 78,37           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
| -        | Фрукт                                            | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>20,98</b> | <b>18,32</b> | <b>90,81</b>  | <b>695,18</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           |
| тк 452   | Фрикасе из курицы                                | 100     | 13,82        | 7,87         | 4,92          | 218,81          |
| тк 358   | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная  | 150/30  | 4,59         | 6,07         | 46,61         | 219,85          |
| тк 544   | Напиток из кураги                                | 200     | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 88,19           |
|          | Батон с отрубями                                 | 50      | 4,50         | 1,50         | 26,9          | 133,83          |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 30      | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
|          | Фрукт                                            | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>27,86</b> | <b>25,90</b> | <b>135,21</b> | <b>843,03</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>48,84</b> | <b>44,22</b> | <b>226,02</b> | <b>1538,211</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           |
| тк 547   | Зраза мясная по - Уральски                       | 100     | 10,60        | 12,00        | 11,40         | 237,00          |
| 472/1994 | Картофельное пюре/капуста цветная отварная       | 150/50  | 4,15         | 4,9          | 29,43         | 176,79          |
| тк 398   | Кисель с витаминами Витошка                      | 200     | 0            | 0            | 19,68         | 70,00           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>20,26</b> | <b>18,73</b> | <b>94,69</b>  | <b>613,17</b>   |
|          | <u>Обед</u>                                      |         |              |              |               |                 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/5   | 3,21         | 4,85         | 23,60         | 127,39          |
| тк 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                               | 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>118,93</b> | <b>830,88</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                   |          | <b>47,24</b> | <b>47,21</b> | <b>213,62</b> | <b>1444,046</b> |
|           | <b>Неделя 2 день 1</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|           | <b>Завтрак</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 533   | Топинг ягодный                                 | 30       | 0,03         | 0,04         | 3,45          | 21,44           |
| тгк 420   | Чай лимонный                                   | 200      | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 38,66           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 15       | 0,99         | 0,1          | 7,03          | 33,58           |
|           | Выпечка                                        | 50       | 1,72         | 2,46         | 11,13         | 88,28           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>19</b>    | <b>21,55</b> | <b>91,71</b>  | <b>650,07</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          |
| тгк 535   | Мясное соте (мясо с овощами)                   | 100      | 10,86        | 10,69        | 12,12         | 221,17          |
| 466/1994  | Рис припущенный                                | 180      | 6,54         | 7,32         | 32,19         | 247,65          |
| тгк 543   | Напиток из ягод "Ассорти"                      | 200      | 0,19         | 0,07         | 11,58         | 45,64           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 25       | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97           |
| -         | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
|           | Батончик мюсли                                 | 25       | 1,25         | 1,24         | 13,51         | 71,47           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                         |          | <b>29,72</b> | <b>27,59</b> | <b>126,19</b> | <b>914,37</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                   |          | <b>48,65</b> | <b>49,14</b> | <b>217,9</b>  | <b>1564,433</b> |
|           | <b>Неделя 2 день 2</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|           | <b>Завтрак</b>                                 |          |              |              |               |                 |
| 469/2004  | Фрикадельки мясные в молочном соусе            | 100/30   | 9,60         | 12,00        | 12,40         | 237,00          |
| тгк 523   | Булгур отварной/кукуруза отварная              | 150/30   | 6,77         | 5,83         | 27,3          | 153,49          |
| 628/1994  | Чай                                            | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
|           | Батон с отрубями                               | 25       | 2,25         | 0,75         | 13,45         | 66,91           |
|           | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
| -         | Фрукт                                          | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>21,08</b> | <b>19,36</b> | <b>87,1</b>   | <b>601,90</b>   |
|           | <b>Обед</b>                                    |          |              |              |               |                 |
| 110/1994  | Борщ с картофелем с мясом со сметаной          | 250/5/5  | 2,18         | 5,47         | 17,26         | 131,40          |
| тгк 549   | Мясо томленное в соусе                         | 100      | 14,48        | 13,27        | 12,12         | 188,03          |
| 228/2004  | Картофель запеченный                           | 180      | 4,89         | 5,72         | 38,41         | 236,34          |
| тгк 541   | Напиток из яблок с сухофруктами                | 200      | 0,41         | 0,17         | 27,43         | 105,96          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 50       | 3,31         | 0,33         | 23,45         | 111,95          |
| -         | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
| тгк 562/1 | Блины классические                             | 60       | 2,02         | 2,4          | 3,44          | 99,65           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                         |          | <b>29,27</b> | <b>27,72</b> | <b>134,62</b> | <b>931,34</b>   |
|           | <b>Неделя 2 день 3</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|           | <b>Завтрак</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         | 4,58         | 36,13         | 220,73          |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка                   | 200      | 0            | 0            | 18,95         | 70,7104         |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 25       | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97           |
| -         | Хлеб ржаной                                    | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |          | <b>20,15</b> | <b>18,14</b> | <b>90,48</b>  | <b>603,65</b>   |

|           |                                                      |             |               |               |                |                 |
|-----------|------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
|           |                                                      | <u>Обед</u> |               |               |                |                 |
| 245/2     | Помидор "Пикантный"                                  | 100         | 0,76          | 0,38          | 3,26           | 21,52           |
| 132/1994  | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной | 250/5/5     | 3,15          | 7,53          | 13,15          | 125,90          |
| 403/1994  | Плов из мяса с куркумой                              | 250         | 18,5          | 12,64         | 45,89          | 331,56          |
| тгк 540   | Напиток из кураги и изюма                            | 200         | 0,72          | 0,03          | 23,24          | 88,19           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50          | 3,31          | 0,33          | 23,45          | 111,95          |
| -         | Хлеб ржаной                                          | 30          | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
|           | Выпечка                                              | 50          | 1,72          | 5,46          | 11,13          | 91,28           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |             | <b>30,14</b>  | <b>26,73</b>  | <b>132,63</b>  | <b>828,41</b>   |
|           |                                                      |             |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 4</b>                               | выход       | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <u>Завтрак</u>                                       |             |               |               |                |                 |
| 284/1994  | Омлет натуральный с маслом сл.                       | 200/5       | 15,52         | 20,97         | 16,16          | 329,56          |
| -         | Йогурт                                               | 125         | 4,13          | 1,88          | 28,55          | 138,12          |
| тгк 420   | Чай лимонный                                         | 200         | 0,12          | 0,02          | 9,83           | 38,66           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 25          | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
| -         | Батончик мюсли                                       | 25          | 1,25          | 1,24          | 13,51          | 102,10          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |             | <b>22,67</b>  | <b>24,28</b>  | <b>79,77</b>   | <b>664,41</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          |
| 469/1994  | Макаронные изделия отварные                          | 180         | 6,36          | 3,58          | 36,13          | 220,73          |
| тгк 542   | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                      | 200         | 0,16          | 0,04          | 12,2           | 47,69           |
|           | Батон с отрубями                                     | 50          | 5,5           | 2,5           | 26,90          | 133,82          |
|           | Хлеб ржаной                                          | 30          | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
| -         | Фрукт                                                | 100         | 0,4           | 0,4           | 11,6           | 48,68           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |             | <b>30,96</b>  | <b>27,45</b>  | <b>131,43</b>  | <b>863,24</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                         |             | <b>53,63</b>  | <b>51,73</b>  | <b>211,2</b>   | <b>1527,652</b> |
|           |                                                      |             |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                               | выход       | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <u>Завтрак</u>                                       |             |               |               |                |                 |
| 1/2004    | Бутерброд с маслом                                   | 15/15       | 2,33          | 1,58          | 9,83           | 76,36           |
| 43/2003   | Суфле - фиш                                          | 100         | 11,29         | 13,70         | 16,79          | 198,00          |
| 472/1994  | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая          | 150/50      | 4,15          | 4,9           | 29,43          | 176,79          |
| 628/1994  | Чай                                                  | 200         | 0,08          | 0,02          | 9,84           | 37,80           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 25          | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |             | <b>19,50</b>  | <b>20,37</b>  | <b>77,61</b>   | <b>544,92</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                    | 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>31,1</b>   | <b>26,59</b>  | <b>117,78</b>  | <b>840,39</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                         |             | <b>50,6</b>   | <b>46,96</b>  | <b>195,39</b>  | <b>1385,313</b> |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                            |             | <b>426,87</b> | <b>423,13</b> | <b>1838,71</b> | <b>12866,77</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                             |             | <b>42,69</b>  | <b>42,31</b>  | <b>183,87</b>  | <b>1286,68</b>  |