

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 15.09.2025 "обед+полдник" для детей 7-11 лет ГПД
на 2025 - 2026 учебный год (родительская плата)

на 2025 - 2026 учебный год (родительская плата)						
Но-мер рек.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
	Неделя 1 день 1					
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,0555
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7162
гтк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,25785
гтк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,18959
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,295
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Итого за 'Обед'		25,76	24,21	93,22	715,86
	Полдник					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		36,41	34,92	148,15	1047,62
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	12,63	9,74	201,50
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
гтк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,20	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,98	23,67	100,68	705,01
	Полдник					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		34,63	34,38	155,61	1036,773
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,94
гтк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,55	24,38	99,57	705,41
	Полдник					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		34,2	35,09	154,5	1037,174

	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
ткк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
ткк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,93
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		24,18	18,91	109,98	659,73
	Полдник					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		34,83	29,62	164,91	991,4882
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91
ткк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,49
ткк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		22,77	25,00	100,41	773,13
	Полдник					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		33,42	35,71	155,34	1104,89
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,24
ткк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,50
467/1994	Рис припущенный с томатом	150	3,78	4,43	37,66	206,37
ткк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,49	25,16	107,84	778,94
	Полдник					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		34,14	35,87	162,77	1110,699

	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,19
тتك 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,28	26,87	101,85	727,93
	<u>Полдник</u>					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		33,93	37,58	156,78	1059,687
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,21
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,25
тتك 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,59892
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		22,64	23,21	99,39	678,44
	<u>Полдник</u>					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		33,29	33,92	154,32	1010,2
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,09
тتك 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,80
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тتك 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,20	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		28,38	24,98	104,96	712,30
	<u>Полдник</u>					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		39,03	35,69	159,89	1044,06
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,30
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тتك 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		29,39	25,11	119,6	759,60

	<u>Полдник</u>					
	Мучное изделие	50	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Итого за 'Полдник'		10,65	10,71	54,93	331,76
	Итого		40,04	35,82	174,53	1091,362
	Итого за период (10 дней)		353,92	348,60	1586,80	10533,95
	Итого за (1 день)		35,39	34,86	158,68	1053,39