

**Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена
на 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб.84 коп.)**

№	Наименование блюда	Парад профессий	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1							
ОБЕД "ИНЖЕНЕРА"							
ттк 527	Салат "Схема" микс из белокооч. и краснокооч. капусты с яблоками, грушей с льняным маслом		100	1,40	3,50	5,90	140,00
138/1994	Суп картофельный с бобовыми "Девайс" с гренками		260	5,54	5,93	20,78	103,64
ттк 483	Мясо тушенное с овощами "Фреза"		100	7,89	5,57	7,74	131,17
ттк 484	Булгур с кукурузой "Рашпиль"		230	6,05	6,51	29,65	272,02
ттк 289	Компот из кураги и изюма		200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Батон с отрубями "Импульс"		25	2,00	0,87	11,75	65,63
ттк 526	Яблочная шарлотка на овсяной муке и твороге		100	4,80	6,60	33,00	146,00
	Итого			28,40	29,01	129,91	946,65
Неделя 1 день 2							
	ОБЕД "ТЕРМИСТА"		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245/1	Огурец "Пикантный" "Схема"		100	0,80	0,80	3,30	22,00
110/1994	Борщ со сметаной "Вакуум"		265	6,60	10,15	29,58	189,96
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами "ОТК"		100	9,69	10,90	10,79	210,00
472/1994	Картофельное пюре "Сплав"		180	3,72	5,39	24,11	159,09
705/2004	Напиток из шиповника "Линк-шиповник"		200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный "Сила"		45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной "Прочность"		50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого			27,08	28,12	118,61	817,57
Неделя 1 день 3							
	ОБЕД "МАШИНИСТА"		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной "Конвейер"		265	3,10	6,60	19,24	124,38
ттк 466	Чиполлетти из мяса "Питатель"		100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром "Шнек"		180	6,36	6,56	39,86	214,12
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами		200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный "Сила"		45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной "Прочность"		50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт "Витаминный проводник"		100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого			27,12	27,60	135,27	874,79
Неделя 1 день 4							
	ОБЕД "ДЕФЕКТОСКОПИСТА"		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной "Контроль"		265	3,35	4,30	16,20	230,00
ттк 510	Мясо птицы по - строгановски "Ультразвук"		100	13,75	6,39	7,74	177,70
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой) "Магнит"		180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги		200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями "Импульс"		25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной "Прочность"		25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие		50	2,90	7,90	23,40	67,50
	Итого			28,84	27,98	124,10	894,98
Неделя 1 день 5							
	ОБЕД "ФРЕЗЕРОВЩИКА"		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. "Резьба"		260	7,59	8,95	19,31	163,27
ттк 467	Азу из мяса по-домашнему "Фреза"		100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами "Железо"		180	7,89	6,37	34,51	208,10
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами		200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Батон с отрубями "Импульс"		25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной "Прочность"		50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт "Витаминный проводник"		100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого			31,93	29,27	133,29	909,29

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>ОБЕД "ТОКАРЯ-КАРУСЕЛЬЩИКА"</u>						
ттк 245/2	Помидор "Пикантный" "Схема"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
138/1994	Суп картофельный с бобовыми "Трение"	260	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным с мукой из зародышей пшеницы "Деталь"	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром "Шнек"	180	6,36	6,56	39,86	214,12
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный "Сила"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной "Прочность"	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт "Витаминный проводник"	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			29,55	27,77	134,15	885,31
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>ОБЕД "КОНСТРУКТОРА НОВЫХ МЕТАЛЛОВ"</u>						
ттк 245/1	Огурец "Пикантный" "Схема"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной "Проект"	265	6,60	10,15	25,31	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой "Стандарт"	250	16,13	16,72	51,02	361,00
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный "Сила"	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной "Прочность"	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого			29,90	28,55	134,46	839,40
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>ОБЕД "ШЛИФОВЩИКА"</u>						
ттк 245/2	Помидор "Пикантный" "Схема"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
132/1994	Суп из овощей с зеленым горшком со сметаной "Рашиль"	265	5,35	8,30	21,20	230,00
403/1994	Плов из мяса с томатом и куркумой "Калибр"	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб крестьянский витаминный "Сила"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной "Прочность"	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт "Витаминный проводник"	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			26,95	27,66	132,92	903,29
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>ОБЕД "СВЕРЛОВЩИКА"</u>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками "Диаметр"	250/10	7,86	8,58	17,59	168,98
ттк 408	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе) "Резьба"	100	7,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макароны отварные с овощами "Стружка"	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями "Импульс"	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной "Прочность"	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	7,90	23,40	67,50
Итого			29,38	32,97	129,75	836,95
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>ОБЕД "СВАРЩИКА"</u>						
181/1994	Уха рыбацкая "Цепь"	265	5,85	8,25	17,33	155,80
390/1994	Мясо тушенное с овощами "Фреза"	100	10,89	13,57	17,74	231,17
472/1994	Картофельное пюре "Сплав"	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	26,52	110,92
	Батон с отрубями "Импульс"	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной "Прочность"	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт "Витаминный проводник"	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			26,96	29,48	125,75	867,98
Итого за 10 дней			286,11	288,41	1298,21	8776,22
Итого за один день			28,61	28,84	129,82	877,62