

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

Согласовано:



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2025-2026 уч.год (дотация, родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

№	Наименование блюда	Парад профессий	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1							
Завтрак "ИНЖЕНЕРА"							
ттк 527	Салат "Схема" микс из белокоч. и краснокоч. капусты с яблоками, грушей с льняным маслом		100	1,40	3,50	5,90	35,00
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 420	Чай лимонный "Лимонный линк"		200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной "Прочность"		25	1,65	0,30	8,35	48,35
ттк 526	Яблочная шарлотка на овсяной муке и твороге		100	4,80	6,60	33,00	146,00
	Итого			21,91	22,51	94,68	672,55
Неделя 1 день 2							
		выход		Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак "ТЕРМИСТА"							
1/2004	Бутерброд с сыром		25/20	3,23	4,48	9,73	25,36
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"		25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной "Прочность"		25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого			20,29	21,94	77,83	564,43
Неделя 1 день 3							
		выход		Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак "МАШИНИСТА"							
ттк 245/2	Помидор Пикантный		100	0,70	0,90	1,80	31,00
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
628/1994	Чай с сахаром "Чайный линк"		200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный "Сила"		30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт "Витаминный проводник"		100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого			20,41	19,24	86,82	619,94
Неделя 1 день 4							
		выход		Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак "ДЕФЕКТОСКОПИСТА"							
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
628/1994	Чай с сахаром "Чайный линк"		200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями "Импульс"		25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Мучное изделие		50	2,90	7,90	23,40	67,50
	Итого			22,90	23,34	89,59	566,84
Неделя 1 день 5							
		выход		Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак "ФРЕЗЕРОВЩИКА"							
2/2004	Бутерброд с маслом		25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
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 420	Чай лимонный "Лимонный линк"		200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный "Сила"		30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого			21,69	21,23	78,27	626,04

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак "ТОКАРЯ-КАРУСЕЛЬЩИКА"					
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 420	Чай лимонный "Лимонный линк"	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный "Сила"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт "Витаминный проводник"	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,11	20,31	87,15	545,98
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак "КОНСТРУКТОРА НОВЫХ МЕТАЛЛОВ"					
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	3,23	4,48	9,73	25,36
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой "Стандарт"	250	16,13	16,72	51,02	361,00
705/2004	Напиток из шиповника "Линк-шиповник"	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	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
	Итого		23,01	22,37	76,80	556,34
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак "ШЛИФОВЩИКА"					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой "Калибр"	250	14,50	17,64	46,51	341,56
628/1994	Чай с сахаром "Чайный линк"	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный "Сила"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной "Прочность"	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		19,31	20,39	85,48	589,64
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак "СВЕРЛОВЩИКА"					
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
628/1994	Чай с сахаром "Чайный линк"	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями "Импульс"	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Мучное изделие	50	2,90	7,90	23,40	67,50
	Итого		18,93	24,05	93,85	569,83
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак "СВАРЩИКА"					
ттк 483	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 420	Чай лимонный "Лимонный линк"	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	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
-	Фрукт "Витаминный проводник"	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,78	20,16	83,59	592,93
	Итого за 10 дней		206,34	215,54	854,06	5904,52
	Итого за один день		20,63	21,55	85,41	590,45