

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Льготу сош № 67 с  
углубленным изучением  
открытого профиля

Согласовано: Директор

Семин А.А.

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена  
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-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|                |                                                         |           | всего        | всего        |                  |               |
|                | <b>Неделя 1 день 1</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                               | 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            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |                  |               |
| 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        | 3,72         | 3,46         | 18,13            | 120,28        |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>27,18</b> | <b>27,38</b> | <b>116,64</b>    | <b>817,62</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |                  |               |
| 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 с маслом сливочным         | 100/5     | 10,54        | 14,63        | 11,06            | 220,62        |
| 276/1994       | Паста "Ригате" с сыром                                  | 180       | 8,01         | 5,61         | 35,11            | 223,05        |
| ттк 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 с фруктовой начинкой                     | 25        | 1,25         | 1,24         | 23,01            | 71,47         |
|                | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |           | <b>29,30</b> | <b>28,57</b> | <b>130,10</b>    | <b>840,62</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 4</b>                                  | выход     | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <b>Обед</b>                                             |           |              |              |                  |               |
| 120/1994       | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной                | 250/5/5   | 1,85         | 9,67         | 9,43             | 75,66         |
| ттк 452        | Фрикасе из курицы                                       | 100       | 13,82        | 7,87         | 4,92             | 218,81        |
| ттк 358        | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная         | 150/30    | 4,59         | 6,07         | 46,61            | 219,85        |
| 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                                                   | 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 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>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                                   | 50       | 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>                                          |          |              |              |               |               |
| 245/1     | 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 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>Неделя 2 день 4</b>                      | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <b>Обед</b>                                 |        |              |               |               |                |
| 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>Неделя 2 день 5</b>                      | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <b>Обед</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         |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики"                             | 100    | 14,48        | 13,27         | 12,12         | 188,03         |
| 472/1994  | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая | 150/50 | 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          |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                      |        | <b>31,54</b> | <b>31,13</b>  | <b>127,77</b> | <b>842,87</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                   |        | <b>291,7</b> | <b>281,99</b> | <b>1289,1</b> | <b>8538,70</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                    |        | <b>29,17</b> | <b>28,20</b>  | <b>128,91</b> | <b>853,87</b>  |