

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано:

Т.И.Зубрицкая

Л.Т.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на II полугод. 2024-2025 уч.год (дотация, родительская оплата 128 руб 56 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
2/2004	Бутерброд с джемом	25/20	3,97	3,84	7,38	113,76
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		22,74	26,76	77,60	671,88
Неделя 1 день 2						
1/2004	Бутерброд с сыром	выход 25/20	Б 4,23	Ж 1,99	У 7,02	ЭЦ 35,36
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		22,87	21,57	83,39	563,97
Неделя 1 день 3						
тгк 466	Чиполлетти из мяса	выход 100	Б 10,89	Ж 11,57	У 9,74	ЭЦ 221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,71	18,34	85,02	588,94
Неделя 1 день 4						
тгк 419	Фрикадельки из мяса птицы тушеные в соусе	выход 80/50	Б 13,66	Ж 16,15	У 9,14	ЭЦ 210,00
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		22,81	35,10	90,99	599,14
Неделя 1 день 5						
2/2004	Бутерброд с маслом	выход 25/15	Б 1,10	Ж 2,24	У 6,80	ЭЦ 94,76
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		21,69	21,23	78,27	626,04
Неделя 2 день 1						
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	выход 100/50	Б 10,25	Ж 13,53	У 11,63	ЭЦ 176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,11	20,31	87,15	545,98
Неделя 2 день 2						
1/2004	Бутерброд с сыром	выход 25/20	Б 4,23	Ж 1,99	У 7,02	ЭЦ 35,36
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		26,01	21,88	76,80	604,39

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 2 день 3						
	Яйцо вареное	1 шт	1,10	2,24	6,80	94,76
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		19,31	20,39	85,48	589,64
Неделя 2 день 4						
	Биточек куриный с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	176,53
тгк 413	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тгк 255	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		19,69	29,59	93,54	568,66
Неделя 2 день 5						
	Котлета из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
25/8	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
472/1994	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
тгк 420	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,13	22,61	76,60	562,11
	Итого за 10 дней		212,07	237,78	834,84	5920,74
	Итого за один день		21,21	23,78	83,48	592,07