

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена
на 1 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 |
| тк 462 | Булгур с овощами | 180 | 6,36 | 6,57 | 38,87 | 220,73 |
| тк 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 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 25/20 | 4,23 | 1,99 | 7,02 | 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 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| тк 466 | Чиполлетти из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 9,74 | 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 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| тк 510 | Мясо птицы по - строгановски | 100 | 13,75 | 6,39 | 7,74 | 177,70 |
| тк 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 | | 22,90 | 25,34 | 89,59 | 566,84 |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 2/2004 | Бутерброд с маслом | 25/15 | 1,10 | 2,24 | 6,80 | 94,76 |
| тк 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 |
| тк 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 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| тк 511 | Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 276/94 | Макаронные изделия с сыром | 180 | 6,36 | 6,56 | 39,86 | 214,12 |
| тк 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 | | | | | | |
|------------------------|---|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 25/20 | 4,23 | 1,99 | 7,02 | 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 |
| Неделя 2 день 3 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 2/2004 | Бутерброд с маслом | 25/15 | 1,10 | 2,24 | 6,80 | 94,76 |
| ттк 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 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 510 | Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе) | 100 | 13,75 | 6,36 | 7,74 | 177,70 |
| ттк 255 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,20 | 8,90 | 41,16 | 221,20 |
| 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 | | 24,93 | 26,05 | 93,85 | 569,83 |
| Неделя 2 день 5 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 5,39 | 24,11 | 159,09 |
| ттк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| | 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 | | 18,38 | 18,16 | 71,99 | 544,25 |
| | Итого за 10 дней | | 217,65 | 220,03 | 829,14 | 5871,75 |
| | Итого за один день | | 21,77 | 22,00 | 82,91 | 587,18 |