



Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая



Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак "Выбор" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2024-2025 уч.год (за счет родителей)

1 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
43/2003	Салат "Коул-Сло" (салат из б/капусты с морковью с маслом (льняное /подсолнеч))	100	1,40	5,10	6,90	35,00
141/2003	Мясо тушенное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73
10/3	"Гречневая пазля" (каша гречневая рассыпчатая с луком морковью)	180	10,35	8,20	34,51	319,50
тк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,51	20,12	125,66	778,68
Неделя 1 день 2						
2/2003	Салат "Куптум"(из хрустящей б/капусты со свежим огурцом)	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тк 266	Рыба по-царски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,20	8,10	21,53	171,00
тк 472	Картофельный креп (протертый картофель с брокколи)	180	3,70	5,69	12,55	165,89
28/1994	Ароматные вершины (чай черный таежный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,54	33,66	85,87	743,56
Неделя 1 день 3						
2003	Салат "Нежный" (хрустящая морковь, сочное яблоко, зел.гор, масло раст.)	100	1,05	6,00	9,60	100,00
к 482	Мясо по - французки с сыром (мясо запеченое с сыром)	100	10,25	6,53	6,63	146,00
9/1994	Фарфалле (макаронные изделия отварные)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
к 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Хлебная корзина (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		18,21	22,19	80,58	581,54

2 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
37/2003	Лето на тарелке (салат из сырых овощей с маслом (льняное /подсолнеч)	100	1,50	4,10	4,20	61,00
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тк 462/1	Булгур с овощами (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	7,74	4,68	28,46	91,80
тк 289	Урик Шарбат (компот из кураги и изюма)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
617/1994	Яблоко печеное	100	0,31	0,00	31,19	125,99
	Итого		22,89	25,02	111,92	683,18
Неделя 1 день 2						
тк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
421/1994	Рулет мясной с яйцом с пикантным соусом	100/50	13,60	8,50	26,50	198,00
тк 492	Сарацинское зерно с кукурузой (рис с кукурузой)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		19,24	24,68	76,72	568,95
Неделя 1 день 3						
тк 500	"Пхали из свеклы" (салат из свеклы с сыром и орешками)	100	2,60	7,30	6,50	105,00
тк 474	Паста со сливочным соусом и нежными кусочками индейки	250	24,10	14,50	46,50	450,00
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлебная корзина (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-						
	Итого		28,35	22,10	74,45	659,35

	Итого		18,21	22,19	80,58	581,54
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
	Чанахи с индейкой в горшочке	250	18,75	15,25	32,50	348,00
	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлебная корзина (батон с отрубями)	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,26	26,11	77,30	650,81
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Салат из свежих хрустящих огурчиков с раститель. маслом (льняное /подсолнеч)	100	0,63	6,00	2,3	68
	Поджарка из свинины	100	9,70	9,30	4,00	237,00
	Рис "Пикантный" с зеленым горошком и куркумой	180	5,16	9,36	38,90	218,19
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		18,47	24,85	80,42	678,36
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Салат из капусты по-домашнему	100	1,40	6,10	9,10	101,00
	Митболы из мяса на шпажке в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63	176,00
	Овощи паровые (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цв. капуста)	180	3,16	5,31	15,12	128,27
	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Хлебная корзина (батон с отрубями)	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		19,83	22,74	79,11	624,13
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Салат "Хрустик" (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100	1,32	3,27	6,28	59,6
	Мясо по-мексикански	100	13,10	10,00	6,20	243,00
	Булгур с кукурузой	180	6,70	5,40	5,30	108,00

	Итого		28,35	22,10	74,45	659,35
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
435/2004	Мясо духовое в горшочке	250	23,25	12,25	31,50	312,50
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлебная корзина (батон с отрубями)	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		28,76	23,11	76,30	615,31
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 244	Салат Шакароб (салат из помидор с маслом (льняное /подсолнеч)	100	0,54	9,99	2,61	102,51
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	"Гречневая пазлы" (каша гречневая рассыпчатая с луком морковью)	180	7,89	6,37	34,51	208,10
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		22,01	28,95	85,24	681,78
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
ттк 475	Шницель с болгарским перцем в нежном сливочном соусе	100/50	15,80	9,20	5,70	223,00
36/2003	Сарацинское зерно с овощами (припущенный рис с луком, морковью)	180	4,35	5,57	43,70	236,10
ттк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлебная корзина (батон с отрубями)	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		26,37	22,77	99,56	769,96
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 493	Салат "Цезарь по - школьному" (мясо птицы, капуста пекин, сыр, сухарики)	100	2,54	5,99	2,61	102,51
ттк 466	Чиполлетти пикантные на шпажке с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74	216,17
228/2004	Картофельный гратен (картофель запеченный до румяной корочки)	180	4,89	5,74	42,01	236,34

28/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлебная корзина (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		25,23	28,76	55,43	670,73

	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
/2003	Салат "Куптум"(из хрустящей б/капусты со свежим огурцом)	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тк 488	Люля-кебаб "Школьный" из свинины и курицы на шпажке с соусом томатным с зеленью	100/50	11,30	5,30	11,70	196,00
тк 485	Капуста цветная в сухарном соусе	180	7,50	7,70	21,20	174,00
05/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		21,98	23,08	68,49	620,89

	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тк 486	Бризоль из филе птицы	100	9,90	5,50	3,40	160,30
76/1994	Мак энд чиз (спагетти сыром)	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тк 469	Дары Урала (чай ягодный)	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Хлебная корзина (батон с отрубями)	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого		19,45	15,47	67,36	503,33

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
тк 456	Горшочек по - царски (ароматная гречка с мясом)	250	18,25	21,70	50,00	490,00
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		22,43	28,09	92,12	737,17
	Итого за 10 дней		194,40	224,95	686,68	5810,52
	Итого за один день		19,44	22,50	68,67	581,05

628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлебная корзина (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		22,43	33,39	92,01	815,15

	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с раститель. маслом (льняное /подсолнеч)	100	0,63	6,00	2,3	68
тк 487	Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	300	20,00	11,30	46,90	401,00
тк 700	Мунберри (напиток из брусники)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		23,33	17,52	84,31	624,36

	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тк 489	Дзавар в горшочке (плов из мяса с булгуром)	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Хлебная корзина (батон с отрубями)	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,97	18,77	93,37	568,87

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 330	Французский салат из хрустящей морковки и сочного яблока)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,84	12,53	8,64	186,65
472/1994	Картофельный мусс	180	3,72	5,39	24,11	159,09
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		18	18,31	71,72	526,31
	Итого за 10 дней		229,94	234,62	865,60	6513,21
	Итого за один день		22,99	23,46	86,56	651,32