

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

Согласовано: *oln*

Примерное двухнедельное меню с 27.01.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена
на 2024-2025 уч.год (дотация, родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

№	Наименование блюда	Парад профессий	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
Неделя 1 день 1							
Завтрак "ИНЖЕНЕРА"							
2/2004	Бутерброд с джемом		25/20	3,97	3,84	7,38	113,76
25/8	Шницель из мяса с отрубями "Макет"		100	10,64	16,02	12,96	249,03
тгк 462	Булгур с овощами "Опора"		180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 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
	Итого			24,74	27,63	89,35	737,51
Неделя 1 день 2							
			выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак "ТЕРМИСТА"							
1/2004	Бутерброд с сыром		25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами "ОТК"		50/50	9,69	10,90	10,79	198,00
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
-	Батон с отрубями "Импульс"		50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого			21,64	20,02	78,52	579,71
Неделя 1 день 3							
			выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак "МАШИНИСТА"							
тгк 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			19,71	18,34	85,02	588,94
Неделя 1 день 4							
			выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак "ДЕФЕКТОСКОПИСТА"							
тгк 510	Мясо птицы по - стrogановски "Ультразвук"		100	13,75	6,39	7,74	177,70
тгк 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	9,90	23,40	67,50
	Итого			22,90	25,34	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
тгк 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
тгк 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	4,23	1,99	7,02	35,36
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой "Стандарт"	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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		26,01	21,88	76,80	604,39
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
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой "Калибр"	250	16,50	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		21,31	20,39	85,48	589,64
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак "СВЕРЛОВЩИКА"						
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе) "Резьба"	100	13,75	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	9,90	23,40	67,50
	Итого		24,93	26,05	93,85	569,83
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак "СВАРЩИКА"						
401/1994	Гуляш из мяса с соусом из муки с зародышами пшеницы "Сорбит"	100	10,89	11,57	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		18,38	18,16	71,99	544,25
Итого за 10 дней			220,42	219,35	836,02	5953,13
Итого за один день			22,04	21,94	83,60	595,31