

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 27.01.2025 "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<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------------|------------------|---------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b> |                                                                           |          |                   |                  |                  |               |
| 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             | 13,02            | 12,96            | 190,03        |
| 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                                              |          | <b>22,74</b>      | <b>23,76</b>     | <b>77,60</b>     | <b>612,88</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |                                                                           |          |                   |                  |                  |               |
|                        |                                                                           | выход    | Б                 | Ж                | У                | ЭЦ            |
| 1/2004                 | Бутерброд с сыром                                                         | 25/20    | 3,23              | 4,48             | 9,73             | 25,36         |
| 309/1994               | Рыба тушеная в томате с овощами                                           | 100      | 9,69              | 10,90            | 10,79            | 210,00        |
| 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         |
|                        | Батон с отрубями                                                          | 25       | 2,00              | 0,87             | 11,75            | 65,63         |
| -                      | Хлеб ржаной                                                               | 25       | 1,65              | 0,30             | 8,35             | 48,35         |
|                        | <b>Итого</b>                                                              |          | <b>20,29</b>      | <b>21,94</b>     | <b>77,83</b>     | <b>564,43</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |                                                                           |          |                   |                  |                  |               |
|                        |                                                                           | выход    | Б                 | Ж                | У                | ЭЦ            |
| тгк 245/2              | Помидор Пикантный                                                         | 100      | 0,70              | 0,90             | 1,80             | 31,00         |
| тгк 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                                              |          | <b>20,41</b>      | <b>19,24</b>     | <b>86,82</b>     | <b>619,94</b> |
| <b>Неделя 1 день 4</b> |                                                                           |          |                   |                  |                  |               |
|                        |                                                                           | выход    | Б                 | Ж                | У                | ЭЦ            |
| тгк 510                | Мясо птицы по - строгановски                                              | 100      | 13,75             | 6,39             | 7,74             | 177,70        |
| 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              | 7,90             | 23,40            | 67,50         |
|                        | <b>Итого</b>                                                              |          | <b>22,90</b>      | <b>23,34</b>     | <b>89,59</b>     | <b>566,84</b> |
| <b>Неделя 1 день 5</b> |                                                                           |          |                   |                  |                  |               |
|                        |                                                                           | выход    | Б                 | Ж                | У                | ЭЦ            |
| 2/2004                 | Бутерброд с маслом                                                        | 25/15    | 1,10              | 2,24             | 6,80             | 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                                              |          | <b>21,69</b>      | <b>21,23</b>     | <b>78,27</b>     | <b>626,04</b> |
| <b>Неделя 2 день 1</b> |                                                                           |          |                   |                  |                  |               |
|                        |                                                                           | выход    | Б                 | Ж                | У                | ЭЦ            |
| тгк 511                | Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным с мукой из зародышей пшеницы | 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        |
| 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                                              |          | <b>19,11</b>      | <b>20,31</b>     | <b>87,15</b>     | <b>545,98</b> |



|          |                                                     |       |               |               |               |                |
|----------|-----------------------------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|          |                                                     |       |               |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                              | выход | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
| 1/2004   | Бутерброд с сыром                                   | 25/20 | 3,23          | 4,48          | 9,73          | 25,36          |
| 394/94   | Жаркое из мяса с овощами с куркумой                 | 250   | 16,13         | 16,72         | 51,02         | 361,00         |
| 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          |
|          | <b>Итого</b>                                        |       | <b>23,01</b>  | <b>22,37</b>  | <b>93,95</b>  | <b>556,34</b>  |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                              | 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          |
|          | <b>Итого</b>                                        |       | <b>19,31</b>  | <b>20,39</b>  | <b>85,48</b>  | <b>589,64</b>  |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                              | выход | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
| ттк 510  | Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)         | 100   | 7,75          | 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          | 7,90          | 23,40         | 67,50          |
|          | <b>Итого</b>                                        |       | <b>18,93</b>  | <b>24,05</b>  | <b>93,85</b>  | <b>569,83</b>  |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                              | выход | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
| 401/1994 | Гуляш из мяса с соусом из муки с зародышами пшеницы | 100   | 10,89         | 13,57         | 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          |
|          | <b>Итого</b>                                        |       | <b>18,78</b>  | <b>20,16</b>  | <b>83,59</b>  | <b>592,93</b>  |
|          | <b>Итого за 10 дней</b>                             |       | <b>207,17</b> | <b>216,79</b> | <b>854,13</b> | <b>5844,84</b> |
|          | <b>Итого за один день</b>                           |       | <b>20,72</b>  | <b>21,68</b>  | <b>85,41</b>  | <b>584,48</b>  |