

Примерное двухнедельное меню с 27.01.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена  
на 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)

| №                             | Наименование блюда                              | Парад профессий | Выход,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углеводы, г<br>всего | ЭЦ, ккал      |
|-------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------------|------------------|----------------------|---------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b>        |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| <b>ОБЕД "ИНЖЕНЕРА"</b>        |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| 138/1994                      | Суп картофельный с бобовыми "Девайс"            |                 | 260         | 5,54              | 5,93             | 20,78                | 164,06        |
| 25/8                          | Шницель из мяса с отрубями "Макет"              |                 | 100         | 10,64             | 13,02            | 12,96                | 190,03        |
| ттк 462                       | Булгур с овощами "Опора"                        |                 | 180         | 6,36              | 6,57             | 38,87                | 220,73        |
| ттк 289                       | Компот из кураги и изюма                        |                 | 200         | 0,72              | 0,03             | 21,09                | 88,19         |
| -                             | Батон с отрубями "Импульс"                      |                 | 25          | 2,00              | 0,87             | 11,75                | 65,63         |
| -                             | Хлеб ржаной "Прочность"                         |                 | 50          | 3,30              | 0,60             | 16,70                | 96,69         |
| -                             | Фрукт "Витаминный проводник"                    |                 | 100         | 0,40              | 0,00             | 11,60                | 48,68         |
|                               | <b>Итого</b>                                    |                 |             | <b>28,96</b>      | <b>27,02</b>     | <b>133,75</b>        | <b>874,00</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>        |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| <b>ОБЕД "ТЕРМИСТА"</b>        |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| ттк 245/1                     | Огурец "Пикантный" "Схема"                      |                 | 100         | 0,80              | 0,80             | 3,30                 | 22,00         |
| 110/1994                      | Борщ со сметаной "Вакуум"                       |                 | 265         | 6,60              | 10,15            | 29,58                | 189,96        |
| 309/1994                      | Рыба тушеная в томате с овощами "ОТК"           |                 | 100         | 9,69              | 10,90            | 10,79                | 210,00        |
| 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         |
| -                             | Хлеб крестьянский витаминный "Сила"             |                 | 45          | 2,97              | 0,28             | 21,03                | 100,75        |
| -                             | Хлеб ржаной "Прочность"                         |                 | 50          | 3,30              | 0,60             | 16,70                | 96,69         |
|                               | <b>Итого</b>                                    |                 |             | <b>27,08</b>      | <b>28,12</b>     | <b>118,61</b>        | <b>817,57</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>        |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| <b>ОБЕД "МАШИНИСТА"</b>       |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| 129/1994                      | Рассольник Ленинградский со сметаной "Конвейер" |                 | 265         | 3,10              | 6,60             | 19,24                | 124,38        |
| ттк 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        |
| ттк 418                       | Компот из яблок с сухофруктами                  |                 | 200         | 0,10              | 0,00             | 17,10                | 69,00         |
| -                             | Хлеб крестьянский витаминный "Сила"             |                 | 45          | 2,97              | 0,28             | 21,03                | 100,75        |
| -                             | Хлеб ржаной "Прочность"                         |                 | 50          | 3,30              | 0,60             | 16,70                | 96,69         |
| -                             | Фрукт "Витаминный проводник"                    |                 | 100         | 0,40              | 0,00             | 11,60                | 48,68         |
|                               | <b>Итого</b>                                    |                 |             | <b>27,12</b>      | <b>27,60</b>     | <b>135,27</b>        | <b>874,79</b> |
| <b>Неделя 1 день 4</b>        |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| <b>ОБЕД "ДЕФЕКТОСКОПИСТА"</b> |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| 120/1994                      | Щи из свежей капусты со сметаной "Контроль"     |                 | 265         | 3,35              | 4,30             | 16,20                | 230,00        |
| ттк 510                       | Мясо птицы по - строгановски "Ультразвук"       |                 | 100         | 13,75             | 6,39             | 7,74                 | 177,70        |
| ттк 358                       | Рис "Золотистый" (с куркумой) "Магнит"          |                 | 180         | 4,17              | 8,16             | 36,90                | 218,21        |
| 638/1994                      | Компот из кураги                                |                 | 200         | 1,02              | 0,06             | 19,76                | 87,60         |
| -                             | 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         |
|                               | Мучное изделие                                  |                 | 50          | 2,90              | 7,90             | 23,40                | 67,50         |
|                               | <b>Итого</b>                                    |                 |             | <b>28,84</b>      | <b>27,98</b>     | <b>124,10</b>        | <b>894,98</b> |
| <b>Неделя 1 день 5</b>        |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| <b>ОБЕД "ФРЕЗЕРОВЩИКА"</b>    |                                                 |                 |             |                   |                  |                      |               |
| 139/1994                      | Суп картофельный с макаронными изд. "Резьба"    |                 | 260         | 7,59              | 8,95             | 19,31                | 163,27        |
| ттк 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        |
| ттк 270                       | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами            |                 | 200         | 0,15              | 0,08             | 26,52                | 110,92        |
| -                             | Батон с отрубями "Импульс"                      |                 | 25          | 2,00              | 0,87             | 11,75                | 65,63         |
| -                             | Хлеб ржаной "Прочность"                         |                 | 50          | 3,30              | 0,60             | 16,70                | 96,69         |
| -                             | Фрукт "Витаминный проводник"                    |                 | 100         | 0,40              | 0,00             | 11,60                | 48,68         |
|                               | <b>Итого</b>                                    |                 |             | <b>31,93</b>      | <b>29,27</b>     | <b>133,29</b>        | <b>909,29</b> |

| <b>Неделя 2 день 1</b>                    |                                                                                    | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ             |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>ОБЕД "ТОКАРЯ-КАРУСЕЛЬЩИКА"</b>         |                                                                                    |        |               |               |                |                |
| ттк 245/2                                 | Помидор "Пикантный" "Схема"                                                        | 100    | 0,70          | 0,90          | 1,80           | 31,00          |
| 138/1994                                  | Суп картофельный с бобовыми "Трение"                                               | 260,00 | 5,54          | 5,93          | 20,78          | 164,06         |
| 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 302                                   | Компот из ягод "Ассорти"                                                           | 200    | 1,02          | 0,06          | 17,76          | 87,60          |
| -                                         | Хлеб крестьянский витаминный "Сила"                                                | 30     | 1,98          | 0,19          | 14,02          | 67,17          |
| -                                         | Хлеб ржаной "Прочность"                                                            | 50     | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 96,69          |
| -                                         | Фрукт "Витаминный проводник"                                                       | 100    | 0,40          | 0,00          | 11,60          | 48,68          |
| <b>Итого</b>                              |                                                                                    |        | <b>29,55</b>  | <b>27,77</b>  | <b>134,15</b>  | <b>885,31</b>  |
| <b>Неделя 2 день 2</b>                    |                                                                                    | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ             |
| <b>ОБЕД "КОНСТРУКТОРА НОВЫХ МЕТАЛЛОВ"</b> |                                                                                    |        |               |               |                |                |
| ттк 245/1                                 | Огурец "Пикантный" "Схема"                                                         | 100    | 0,80          | 0,80          | 3,30           | 22,00          |
| 5/2                                       | Борщ с морской капустой со сметаной "Проект"                                       | 265    | 6,60          | 10,15         | 25,31          | 189,96         |
| 394/94                                    | Жаркое из мяса с овощами с куркумой "Стандарт"                                     | 250    | 16,13         | 16,72         | 51,02          | 361,00         |
| ттк 418                                   | Компот из яблок с сухофруктами                                                     | 200    | 0,10          | 0,00          | 17,10          | 69,00          |
| -                                         | Хлеб крестьянский витаминный "Сила"                                                | 45     | 2,97          | 0,28          | 21,03          | 100,75         |
| -                                         | Хлеб ржаной "Прочность"                                                            | 50     | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 96,69          |
| <b>Итого</b>                              |                                                                                    |        | <b>29,90</b>  | <b>28,55</b>  | <b>134,46</b>  | <b>839,40</b>  |
| <b>Неделя 2 день 3</b>                    |                                                                                    | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ             |
| <b>ОБЕД "ШЛИФОВЩИКА"</b>                  |                                                                                    |        |               |               |                |                |
| ттк 245/2                                 | Помидор "Пикантный" "Схема"                                                        | 100    | 0,70          | 0,90          | 1,80           | 31,00          |
| 132/1994                                  | Суп из овощей с зеленым горшком со сметаной "Рашпиль"                              | 265    | 5,35          | 8,30          | 21,20          | 230,00         |
| ттк 360                                   | Плов из мяса с томатом и куркумой "Калибр"                                         | 250    | 14,50         | 17,64         | 46,51          | 341,56         |
| ттк 289                                   | Компот из кураги и изюма                                                           | 200    | 0,72          | 0,03          | 21,09          | 88,19          |
| -                                         | Хлеб крестьянский витаминный "Сила"                                                | 30     | 1,98          | 0,19          | 14,02          | 67,17          |
| -                                         | Хлеб ржаной "Прочность"                                                            | 50     | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 96,69          |
| -                                         | Фрукт "Витаминный проводник"                                                       | 100    | 0,40          | 0,00          | 11,60          | 48,68          |
| <b>Итого</b>                              |                                                                                    |        | <b>26,95</b>  | <b>27,66</b>  | <b>132,92</b>  | <b>903,29</b>  |
| <b>Неделя 2 день 4</b>                    |                                                                                    | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ             |
| <b>ОБЕД "СВЕРЛОВЩИКА"</b>                 |                                                                                    |        |               |               |                |                |
| 167/1994                                  | Суп-пюре из разных овощей с гренками "Диаметр"                                     | 250/10 | 7,86          | 8,58          | 17,59          | 168,98         |
| ттк 510                                   | Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе) "Резьба"                               | 100    | 7,75          | 6,36          | 7,74           | 177,70         |
| ттк 255                                   | Макароны отварные с овощами "Стружка"                                              | 180    | 6,20          | 8,90          | 41,16          | 221,20         |
| ттк 263                                   | Компот из ягод                                                                     | 200    | 1,02          | 0,06          | 19,76          | 87,60          |
|                                           | 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          |
|                                           | Мучное изделие                                                                     | 50     | 2,90          | 7,90          | 23,40          | 67,50          |
| <b>Итого</b>                              |                                                                                    |        | <b>29,38</b>  | <b>32,97</b>  | <b>129,75</b>  | <b>836,95</b>  |
| <b>Неделя 2 день 5</b>                    |                                                                                    | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ             |
| <b>ОБЕД "СВАРЩИКА"</b>                    |                                                                                    |        |               |               |                |                |
| 181/1994                                  | Уха рыбацкая "Цепь"                                                                | 265    | 5,85          | 8,25          | 17,33          | 155,80         |
| 401/1994                                  | Гуляш из мяса с соусом из муки с зародышами пшеницы "Сорбит"                       | 100    | 10,89         | 13,57         | 17,74          | 231,17         |
| 472/1994                                  | Картофельное пюре "Сплав"                                                          | 180    | 3,72          | 5,39          | 24,11          | 159,09         |
| ттк 270                                   | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами                                               | 200    | 0,80          | 0,80          | 26,52          | 110,92         |
|                                           | Батон с отрубями "Импульс"                                                         | 25     | 2,00          | 0,87          | 11,75          | 65,63          |
| -                                         | Хлеб ржаной "Прочность"                                                            | 50     | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 96,69          |
| -                                         | Фрукт "Витаминный проводник"                                                       | 100    | 0,40          | 0,00          | 11,60          | 48,68          |
| <b>Итого</b>                              |                                                                                    |        | <b>26,96</b>  | <b>29,48</b>  | <b>125,75</b>  | <b>867,98</b>  |
| <b>Итого за 10 дней</b>                   |                                                                                    |        | <b>286,67</b> | <b>286,42</b> | <b>1302,05</b> | <b>8703,58</b> |
| <b>Итого за один день</b>                 |                                                                                    |        | <b>28,67</b>  | <b>28,64</b>  | <b>130,21</b>  | <b>870,36</b>  |