

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г, всего	Жиры, г, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
ттк 462	Булгур с овощами	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	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		28,96	27,02	133,75	874,00
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	265	6,60	10,15	29,58	189,96
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
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		28,10	28,18	125,27	866,09
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	265	3,10	6,60	19,24	124,38
тк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
176/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		27,12	27,60	135,27	874,79
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
20/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	265	3,35	4,30	16,20	230,00
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
38/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	7,90	23,40	67,50
	Итого		28,84	27,98	124,10	894,98
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
9/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	260	7,59	8,95	19,31	163,27
к 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
к 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		31,93	29,27	133,29	909,29

	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 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
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		29,55	27,77	134,15	885,31
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	265	6,60	10,15	25,31	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	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	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		29,90	28,55	134,46	839,40
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
132/1994	Суп из овощей с зеленым горшком с мясом со сметаной	265	5,67	8,79	22,47	244,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	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	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		27	28,15	134,19	917,29
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	8,58	17,59	168,98
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
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	7,90	23,40	67,50
	Итого		29,38	32,97	129,75	836,95
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
181/1994	Уха рыбацкая	265	5,85	8,25	17,33	155,80
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 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		26,96	29,48	125,75	867,98
	Итого за 10 дней		288,01	286,97	1309,98	8766,09
	Итого за один день		28,80	28,70	131,00	876,61