

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 27.01.2025 "обед" для детей 11 лет ГПД на 2025 - 2024 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	210	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
тгк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
тгк 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			25,14	24,43	115	756
Неделя 1 день 2						
Обед						
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	215	5,30	8,15	27,00	152,71
43/2003	Суфле "Рыбка" с соусом молочным	100	11,29	9,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			26,86	24,94	117,49	763,49
Неделя 1 день 3						
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	215	3,10	6,60	19,24	124,38
тгк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	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 за 'Обед '			25,07	24,42	121,61	805,52
Неделя 1 день 4						
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	215	2,69	3,52	13,28	184,90
тгк 510	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	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	9,90	23,40	67,50
Итого за 'Обед '			27,49	27,84	115,03	813,51
Неделя 1 день 5						
Обед						
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	210	6,07	7,16	15,44	130,62
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
-	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
Итого за 'Обед '			27,77	26,50	110,47	781,76

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	210	4,43	4,74	16,62	131,24
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	150	5,30	5,46	33,21	178,43
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		25,03	24,28	113,19	737,46
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
ттк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	215	5,30	8,15	20,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		25,70	25,10	112,62	716,27
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
ттк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
132/1994	Суп из овощей с зеленым горшком с мясом со сметаной	250	5,35	8,30	21,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	25,21	273,25
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 за 'Обед '		23,75	24,12	110,90	821,98
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ттк 510	Соус "АльFREдо" (филе птицы в сырном соусе)	100	7,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макароны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
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	3,90	17,40	67,50
	Итого за 'Обед '		26,83	27,44	116,50	767,58
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
181/1994	Уха рыбацкая	215	4,68	4,20	13,87	124,64
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	150	3,10	4,49	20,09	132,57
	Сок фруктовый	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
	Итого за 'Обед '		24,12	23,81	106,67	761,62
	Итого за 10 дней		257,76	252,88	1139,24	7725,26
	Итого за один день		25,78	25,29	113,92	772,53