

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

Согласовано:

Примерное 2-х недельное меню с 27.01.2025 "завтрак + обед" для детей ОБЗ 7-11 лет
на II полугод. 2024-2025 уч год (дотация 271 руб. 59 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
1/2004	Бутерброд с сыром	35/15	2,28	3,99	4,68	13,86
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,79	32,74	218,22
	Джем к каше	10	0,10	0,00	7,20	28,00
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			18,20	15,86	82,36	470,76
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	114,76	756,05
Итого			45,85	40,29	197,12	1226,82
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
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
Итого за 'Завтрак '			19,78	19,67	73,15	556,43
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
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,69	10,90	10,79	210,00
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	30	1,98	0,36	10,02	58,02
Итого за 'Обед '			25,59	26,20	113,16	785,17
Итого			45,37	45,87	186,31	1341,60
Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
тгк 245	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
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
	Кондитерское изделие	35	1,98	0,19	14,02	67,17
Итого за 'Завтрак '			17,09	16,15	78,68	509,03
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	215	2,66	5,67	18,54	106,96
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		22,98	23,19	112,56	739,76
	Итого		40,07	39,34	191,24	1248,79
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
257/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
297/1994	Запеканка из творога с мукой из зародышей пшеницы с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
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
	Итого за 'Завтрак '		15,36	17,84	75,20	559
	<u>Обед</u>					
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	7,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		27,49	25,84	115,03	813,51
	Итого		42,85	43,68	190,23	1372,47
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,01	33,58
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		17,95	20,75	68,65	556,58
	<u>Обед</u>					
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
	Итого		45,72	47,25	179	1338,34
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		16,81	15,29	74,20	489,09
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	210	4,43	4,74	16,62	131,24
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	150	5,30	5,46	33,21	178,43
тгк 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
	Итого		41,84	40	187,39	1226,55
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
401/1994	Гуляш из мяса с мукой из зародышей пшеницы	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
	Итого за 'Завтрак '		19,51	19,86	72,35	534,55
	Обед					
тгк 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
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
	Итого за 'Обед '		25,68	24,42	114,89	717,81
	Итого		45,19	44,28	187,24	1252,36
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
тгк 413	Котлета из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
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
	Итого за 'Завтрак '		16,77	16,08	77,24	500,12
	Обед					
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250	5,35	8,30	21,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	25,21	273,25
тгк 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
	Итого		40,52	40,20	188,14	1322,10
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		16,31	17,42	70,74	494,34
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	7,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
тгк 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
	Итого		43,14	44,86	187,24	1261,93
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
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	132,57
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
	Итого за 'Завтрак '		17,59	16,65	67,74	532,51
	<u>Обед</u>					
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
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	29,56	190,12
	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 '		27,52	25,88	116,14	819,17
	Итого		45,11	42,53	183,88	1351,68
	Итого за 10 дней		435,66	427,87	1877,91	12942,63
	Итого за один день		43,57	42,79	187,79	1294,26