Утверждаю: и.о.Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор
г. Верхняя Пышма

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК" для детей 12 лет и старше 2-я смена на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Неделя 1 день 1														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 456	Каша "Царская" (греча, мясо)	250	13,25	20,71	41,66	348,79	25,11	26,63	53,45	231,87	2,72	2304	600	5,11	7,16
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	25	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		**19,94**	**22,84**	**95,72**	**716,85**	**55,34**	**55,23**	**115,53**	**233,48**	**2,72**	**2408,28**	**601,17**	**5,19**	**14,69**
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка (зеленый горошек	15	0,46	0,62	2,98	34,63	2,94	3,09	9,13	0,1	0	7,5	0,29	0,02	1,47
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	10,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		**18,35**	**18,95**	**76,63**	**545,67**	**73,40**	**73,29**	**288,15**	**3,85**	**48,20**	**222,00**	**1,66**	**0,33**	**9,54**
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 452	Фрикасе из курицы	50/50	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	3,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		**22,13**	**23,23**	**92,42**	**634,05**	**43,56**	**87,52**	**242,66**	**3,00**	**18,13**	**320**	**4,94**	**0,46**	**48,13**
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 453	Макаронные изделия с соусом болоньезе	200/100	17,70	22,30	48,50	485,00	33,6	40,1	178	2,8	24,8	475,71	10,4	0,24	3,7
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0

	Итого		**21,43**	**23,49**	**76,60**	**636,78**	**42,64**	**51,85**	**217,50**	**3,81**	**24,80**	**476**	**10,75**	**0,29**	**3,70**
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		**18**	**20,53**	**90,93**	**623**	**69,05**	**62,96**	**334,56**	**3,54**	**68,08**	**84,76**	**0,89**	**0,24**	**12,71**
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		**21,44**	**22,72**	**86,51**	**632,56**	**52,39**	**137,80**	**588,62**	**7,55**	**22,30**	**69,30**	**4,24**	**0,43**	**5,91**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	50,00	0,53	0,10	1,87	12,70	6,86	11,56	13,73	0,43	0	66,5	0,35	0,03	12,25
394/1994	Жаркое по-домашнему	250	15,13	17,70	49,00	400,00	47,05	51,28	220,14	3,09	30,39	45,38	1,27	0,19	14,48
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		**18,86**	**18,89**	**78,90**	**551,78**	**56,09**	**63,03**	**259,64**	**4,10**	**30,39**	**45,63**	**1,62**	**0,24**	**14,48**
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
ттк 408	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0

705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		**20,95**	**18,46**	**83,82**	**575,02**	**46,62**	**31,56**	**110,52**	**2,47**	**20,29**	**205,74**	**3,94**	**0,45**	**44,73**
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	11,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		**20,25**	**22,90**	**82,70**	**615,67**	**141,79**	**76,58**	**342,01**	**4,09**	**61,00**	**708,95**	**6,11**	**0,16**	**8,62**
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
469/2004	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	0	0,09	2,98	0,2	0,1
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		**19,49**	**19,49**	**60,35**	**502,08**	**87,82**	**64,38**	**554,55**	**3,99**	**27,00**	**36,51**	**3,56**	**0,39**	**7,45**
	Итого за 10 дней		**201,00**	**211,50**	**824,58**	**6033,26**	**668,7**	**704,2**	**3053,7**	**269,88**	**322,91**	**4577,54**	**638,88**	**8,18**	**170**
	Итого за один день		**20,10**	**21,15**	**82,46**	**603,33**	**66,87**	**70,42**	**305,37**	**26,99**	**32,29**	**457,75**	**63,89**	**0,82**	**17,00**