

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая



Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на II полугод. 2024-2025 уч.год (дотация, родительская оплата 128 руб 56 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
Неделя 1 день 1								
2/2004	Бутерброд с джемом	25/20	3,97	3,84	7,38	113,76		
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03		
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73		
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого		22,74	26,76	77,60	671,88		
Неделя 1 день 2								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36		
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00		
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00		
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого		22,87	21,57	83,39	563,97		
Неделя 1 день 3								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
тгк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17		
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12		
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		19,71	18,34	85,02	588,94		
Неделя 1 день 4								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
тгк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70		
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63		
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50		
	Итого		22,90	25,34	89,59	566,84		
Неделя 1 день 5								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76		
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00		
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10		
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		21,69	21,23	78,27	626,04		
Неделя 2 день 1								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	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		
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		

-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,11	20,31	87,15	545,98
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		26,01	21,88	76,80	604,39
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		19,31	20,39	85,48	589,64
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		24,93	26,05	93,85	569,83
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	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		18,38	18,16	71,99	544,25
	Итого за 10 дней		217,65	220,03	829,14	5871,75
	Итого за один день		21,77	22,00	82,91	587,18