

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор МАУ СОШ № 114

А.И.Басарелих

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2024 "завтрак + обед" для детей ОБЗ 7-11 лет на 2024-2025 уч год ( дотация 212 руб.99 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
ТТК/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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,79</b>	<b>19,11</b>	<b>81,86</b>	<b>564,66</b>
<b>Обед</b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ТТК 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25</b>	<b>27,43</b>	<b>103</b>	<b>766,37</b>
<b>Итого</b>			<b>44,53</b>	<b>46,54</b>	<b>185,02</b>	<b>1331,04</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,63</b>	<b>18,66</b>	<b>73,52</b>	<b>572,72</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
ТТК 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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,30</b>	<b>23,54</b>	<b>106,91</b>	<b>765,25</b>
<b>Итого</b>			<b>46,93</b>	<b>42,20</b>	<b>180,43</b>	<b>1337,97</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
ТТК 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,80</b>	<b>15,8</b>	<b>77,10</b>	<b>503,11</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
ТТК 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



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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24</b>	<b>27,60</b>	<b>109,42</b>	<b>747,16</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,02</b>	<b>43,44</b>	<b>186,52</b>	<b>1250,26</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
297/1994	Запеканка из творога 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,36</b>	<b>17,84</b>	<b>75,20</b>	<b>559</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
ТТК 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
ТТК 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	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,80</b>	<b>26,82</b>	<b>104,13</b>	<b>816,72</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,16</b>	<b>44,66</b>	<b>179,33</b>	<b>1375,68</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
ТТК 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,80</b>	<b>17,98</b>	<b>68,80</b>	<b>521,38</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
ТТК 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
ТТК 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 крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,58</b>	<b>26,04</b>	<b>110,14</b>	<b>768,84</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,38</b>	<b>44,02</b>	<b>179</b>	<b>1290,22</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
3/2004	Бутерброд с маслом и 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
ТТК 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,81</b>	<b>15,29</b>	<b>74,20</b>	<b>489,09</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
ТТК 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,62	4,74	36,42	196,75
ТТК 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75



-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,26</b>	<b>23,71</b>	<b>112,93</b>	<b>748,31</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,07</b>	<b>39</b>	<b>187,13</b>	<b>1237,40</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,45</b>	<b>19,43</b>	<b>68,91</b>	<b>504,70</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	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
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,84</b>	<b>23,77</b>	<b>116,67</b>	<b>697,67</b>
	<b>Итого</b>		<b>44,29</b>	<b>43,20</b>	<b>185,58</b>	<b>1202,37</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
ТТК 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,67</b>	<b>16,89</b>	<b>71,62</b>	<b>470,50</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
ТТК 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
ТТК 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24</b>	<b>23,77</b>	<b>117,35</b>	<b>796,50</b>
	<b>Итого</b>		<b>39,93</b>	<b>40,66</b>	<b>188,97</b>	<b>1267,00</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	7,34	5,48	27,55	169,75
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,50</b>	<b>15,83</b>	<b>82,09</b>	<b>526,51</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ТТК 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ТТК 255	Макаронные 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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,25</b>	<b>27,80</b>	<b>101,22</b>	<b>707,71</b>
	<b>Итого</b>		<b>44,75</b>	<b>43,63</b>	<b>183,31</b>	<b>1234,21</b>



<b>Неделя 2 день 5</b>		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
ТТК 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,67</b>	<b>19,25</b>	<b>69,95</b>	<b>494,17</b>
<b><u>Обед</u></b>						
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ТТК 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
ТТК 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,00</b>	<b>24,74</b>	<b>116,52</b>	<b>758,80</b>
<b>Итого</b>			<b>42,67</b>	<b>43,99</b>	<b>186,47</b>	<b>1252,97</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>432,73</b>	<b>431,34</b>	<b>1841,70</b>	<b>12779,11</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>43,27</b>	<b>43,13</b>	<b>184,17</b>	<b>1277,91</b>