

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

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 114
Л.И.Борисов

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена
на II полугод 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		28,96	30,02	133,75	933,00
Неделя 1 день 2						
тк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	20	0,21	0,04	0,75	5,08
43/2003	Суфле "Рыбка"	250	6,60	10,15	29,58	189,96
472/1994	Картофельное пюре	100	11,29	13,70	16,79	198,00
705/2004	Напиток из шиповника	180	3,72	5,39	24,11	159,09
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Итого	50	3,30	0,60	16,70	96,69
			28,09	30,16	122,06	817,57
Неделя 1 день 3						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 466	Чиполлетти из мяса	250	3,10	6,60	19,24	124,38
276/94	Макаронные изделия с сыром	100	10,89	11,57	9,74	221,17
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	180	6,36	6,56	39,86	214,12
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Фрукт	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого	100	0,40	0,00	11,60	48,68
			27,12	27,60	135,27	874,79
Неделя 1 день 4						
тк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	30	0,32	0,06	1,12	9,62
тк 224	Жаркое из мяса птицы тушенное с овощами	250	3,35	4,30	16,20	230,00
638/1994	Компот из кураги	250	16,40	11,42	38,02	369,05
-	Батон с отрубями	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Мучное изделие	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого	50	2,90	9,90	23,40	67,50
			27,64	26,91	118,60	877,74
Неделя 1 день 5						
тк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тк 467	Азу из мяса по - домашнему	250	7,59	8,95	19,31	163,27
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	10,60	12,40	12,90	216,00
тк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
-	Батон с отрубями	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого	100	0,40	0,00	11,60	48,68
			32,14	29,31	134,04	914,37

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 1					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
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 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		28,85	26,87	132,35	854,31
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
тгк 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
	Итого		30	29,51	133,20	816,73
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	3,35	8,30	27,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
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		24,57	26,82	138,24	879,91
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
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	9,90	23,40	67,50
	Итого		35,38	36,97	129,75	836,95
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
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
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		26,96	27,48	125,75	867,98
	Итого за 10 дней		289,48	291,65	1303,01	8673,36
	Итого за один день		28,95	29,17	130,30	867,34