

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

*М.Ю. Сошнина*  
*Л. В. Босерова*

г. Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "усиленный полдник" для детей 12 лет и старше  
введена на II полугод. 2024-2025 уч.год (родительская оплата 128 руб. 56 коп)

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ткк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ткк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>21,17</b>	<b>23,79</b>	<b>93,57</b>	<b>672,43</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
	<b>Итого</b>		<b>18,85</b>	<b>19,62</b>	<b>77,12</b>	<b>533,69</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>21,36</b>	<b>18,64</b>	<b>93,37</b>	<b>637,29</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
ткк 224	Жаркое из мяса птицы тушенное с овощами	250	16,40	11,42	38,02	369,05
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
	<b>Итого</b>		<b>21,70</b>	<b>22,27</b>	<b>84,09</b>	<b>549,60</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 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
ткк 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
	<b>Итого</b>		<b>22,66</b>	<b>19,97</b>	<b>89,15</b>	<b>626,77</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 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
ткк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	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
	<b>Итого</b>		<b>20,76</b>	<b>20,61</b>	<b>95,50</b>	<b>594,33</b>

<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
-	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</b>			<b>21,97</b>	<b>19,25</b>	<b>76,80</b>	<b>575,65</b>
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>18,82</b>	<b>18,19</b>	<b>91,03</b>	<b>548,64</b>
<u>Неделя 2 день 4</u>		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	Макароны 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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
<b>Итого</b>			<b>26,58</b>	<b>26,35</b>	<b>102,20</b>	<b>618,18</b>
<u>Неделя 2 день 5</u>		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
<b>Итого</b>			<b>18,38</b>	<b>18,16</b>	<b>71,99</b>	<b>544,25</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>212,25</b>	<b>206,85</b>	<b>874,82</b>	<b>5900,80</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>21,23</b>	<b>20,69</b>	<b>87,48</b>	<b>590,08</b>