

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

Согласовано:

Директор
Савина Т.В.

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена
на 2024 - 2025 учебный год (дотация 85 руб 20 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-			ЭЦ, ккал
			г	г	ды, г	
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
тгк/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
Итого за 'Завтрак '			19,79	19,11	81,86	564,66
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
	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
Итого за 'Завтрак '			19,63	18,66	73,52	572,72
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
тгк 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
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 за 'Завтрак '			16,88	15,9	73,80	484,91
Неделя 1 день 4						
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак '			15,36	17,84	75,20	559
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
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
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			17,80	17,98	68,80	521,38
Неделя 2 день 1						
Завтрак						
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
тгк 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
Итого за 'Завтрак '			16,81	15,29	74,20	489,09

Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
3/1994	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
Итого за 'Завтрак '			19,45	19,43	68,91	504,70
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
тк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
169/1994	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
Итого за 'Завтрак '			15,67	16,89	71,62	470,50
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
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
Итого за 'Завтрак '			19,50	15,83	82,09	526,51
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
172/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
тк 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
Итого за 'Завтрак '			18,67	19,25	69,95	494,17
Итого за 10 дней			179,56	176,14	739,95	5187,59
Итого за один день			17,96	17,61	74,00	518,76