

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

Согласовано: *Директор*
Светлана Т. С.

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена
на 2024-2025 уч.год (дотация, родительская оплата 98 руб. 52 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
ттк 245	Овощная подгарнировка					
25/8	Шницель из мяса с отрубями	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 462	Булгур с овощами	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ттк 420	Чай лимонный	180	6,36	6,57	38,87	220,73
-	Батон с отрубями	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого		20,98	23,83	82,72	628,83
Неделя 1 день 2						
ттк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
401/1994	Гуляш из мяса	20	0,21	0,04	0,75	5,08
472/1994	Картофельное пюре	100	10,89	11,57	17,74	231,17
628/1994	Чай с сахаром	180	3,72	5,39	24,11	159,09
-	Батон с отрубями	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Итого	50	4,00	1,74	23,50	131,26
			18,90	18,76	75,90	564,40
Неделя 1 день 3						
ттк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 466	Чиполлетти из мяса	20	0,21	0,04	0,75	5,08
276/94	Макаронные изделия с сыром	100	10,89	11,57	9,74	221,17
628/1994	Чай с сахаром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого	25	1,65	0,30	8,35	48,35
			21,17	18,68	82,52	593,69
Неделя 1 день 4						
ттк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 199	Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ	50	0,40	0,05	1,23	7,80
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	100	13,75	14,36	7,74	177,70
628/1994	Чай с сахаром	180	4,17	8,16	36,90	218,21
-	Батон с отрубями	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого	25	1,65	0,30	8,35	48,35
			22,05	23,76	75,77	555,49
Неделя 1 день 5						
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	10,60	12,40	12,90	216,00
ттк 420	Чай лимонный	180	7,89	6,37	34,51	208,10
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Фрукт	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого	100	0,40	0,00	11,60	48,68
			20,99	18,99	83,07	579,96
Неделя 2 день 1						
ттк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	30	0,32	0,06	1,12	7,62
36/2003	Рис припущенный с овощами	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
ттк 420	Чай лимонный	180	4,35	5,57	43,70	236,10
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого	25	1,65	0,30	8,35	48,35
			18,67	19,68	88,86	575,25

Неделя 2 день 2		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
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
	Итого		22,07	19,95	76,80	555,91
Неделя 2 день 3		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
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		18,34	18,17	82,73	518,16
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ттк 255	Макаронны 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,08	20,65	91,40	599,36
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
ттк 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		24,73	20,98	91,40	649,68
	Итого за 10 дней		206,98	203,45	831,17	5820,71
	Итого за один день		20,70	20,35	83,12	582,07