

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- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
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 за 10 дней		24,73	20,98	91,40	649,68
	Итого за один день		206,98	203,45	831,17	5820,71
			20,70	20,35	83,12	582,07

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890875

Владелец Сажина Татьяна Валентиновна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025