

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

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена  
на 2024-2025 уч. год ( дотация, родительская оплата 147 руб. 79 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	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
гтк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
гтк 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
	<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>30,02</b>	<b>122,15</b>	<b>884,32</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
101/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
172/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
гтк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
гтк	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>27,93</b>	<b>28,64</b>	<b>131,24</b>	<b>878,82</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
гтк 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
гтк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого</b>		<b>26,93</b>	<b>25,65</b>	<b>124,42</b>	<b>831,19</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00
гтк 199	Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
гтк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
138/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого</b>		<b>29,80</b>	<b>29,26</b>	<b>121,55</b>	<b>946,54</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
гтк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
103	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
гтк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>30,61</b>	<b>28,86</b>	<b>130,61</b>	<b>879,77</b>

<b>Неделя 2 день 1</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
к 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10
к 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого</b>		<b>27,75</b>	<b>27,60</b>	<b>132,72</b>	<b>868,82</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
94/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
к 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
	<b>Итого</b>		<b>30</b>	<b>29,51</b>	<b>133,20</b>	<b>814,73</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
32/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00
к 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
к 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого</b>		<b>25,16</b>	<b>26,91</b>	<b>133,65</b>	<b>864,81</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
67/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
к 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
к 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
к 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>29,53</b>	<b>31,57</b>	<b>127,30</b>	<b>866,48</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
9/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
53/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
к 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
	<b>Итого</b>		<b>28,30</b>	<b>27,87</b>	<b>127,58</b>	<b>844,51</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>284,34</b>	<b>285,89</b>	<b>1284,42</b>	<b>8679,99</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>28,43</b>	<b>28,59</b>	<b>128,44</b>	<b>868,00</b>