



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



Согласовано

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 г "завтрак+обед" для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом на 2024-2025г

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
		15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	200/5	7,85	7,17	21,63	169,70
35/2003	Каша молоч. Дружба с масл. сл. без сахара	200	3,14	3,21	14,39	96,37
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Фрукт		19,75	23,16	71,18	562,40
Итого за 'Завтрак'						
<i>Обед</i>						
		250	5,54	5,93	20,78	164,06
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	100	10,64	16,02	12,96	249,03
25/8	Шницель из мяса с отрубями	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 462	Булгур с овощами	200	0,72	0,03	11,31	51,02
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Фрукт		27,31	29,72	115,62	847,49
Итого за 'Обед'						
Итого						
			47,06	52,88	186,80	1409,89
Неделя 1 день 2						
<i>Завтрак</i>						
		20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 245	Овощная поджаренная	100	10,60	12,00	10,40	237,00
50/2003	Котлета мясная Детская	180	6,36	6,57	39,86	220,73
469/1994	Макаронные изделия отварные	200	0,08	0,02	0,02	0,64
628/1994	Чай без сахара	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями		19,25	19,50	62,78	529,07
Итого за 'Завтрак'						
<i>Обед</i>						
		20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 245	Овощная поджаренная	250/5	6,60	10,15	29,38	189,96
110/1994	Борщ со сметаной	100	11,69	8,70	5,79	198,00
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	180	3,72	5,39	24,11	159,09
472/1994	Картофельное пюре	200	1,02	0,06	7,36	10,74
тгк 263	Компот из ягод без сахара	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	Батон с отрубями	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Фрукт		27,29	25,51	99,33	725,53
Итого за 'Обед'						
Итого						
			46,54	45,01	162,11	1254,60
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
		50	0,52	0,10	1,87	12,70
тгк 245	Овощная поджаренная	250	15,82	19,06	49,70	398,62
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	0,24	0,10	3,28	18,57
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Хлеб ржаной		19,88	19,86	71,55	526,58
Итого за 'Завтрак'						
<i>Обед</i>						

тгк 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
тгк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
-	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 за 'Обед'		24,61	25,94	101,29	727,41
	Итого		44,49	45,80	172,84	1253,98
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
257/1994	Каша пшеничная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
297/1994	Запеканка из творога без сахара	80	8,44	8,36	5,63	148,64
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	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 за 'Завтрак'		20,43	16,73	69,38	531,55
	Обед					
тгк 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
тгк 199	Филе индейки, тушен. в соусе смет. с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	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
	Итого за 'Обед'		26,55	28,09	103,27	844,08
	Итого		46,98	44,82	172,65	1375,63
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
тгк 420	Чай лимонный без сахара	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	11,79	65,63
	Итого за 'Завтрак'		18,5	19,1	77,2	544,0
	Обед					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
тгк 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
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с	200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	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
	Итого за 'Обед'		30,47	28,33	104,01	769,55
	Итого		48,94	47,42	181,18	1313,54
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
257/1994	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37

ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'			16,8	19,8	60,6	479,9
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	236,10
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	10,74
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	1,02	0,06	7,36	65,63
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	48,35
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед'			25,53	26,32	116,29	757,17
Итого			42,34	46,07	176,91	1237,07
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
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 за 'Завтрак'			22,7	20,2	82,9	596,1
Обед						
ттк 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
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	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 за 'Обед'			29,20	30,10	124,98	778,19
Итого			51,92	50,27	207,88	1374,32
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/20	2,20	1,55	5,47	16,17
ттк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Завтрак'			16,96	18,42	63,40	448,34
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ттк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	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 за 'Обед'			24,94	27,20	117,84	792,86
Итого			41,90	45,62	181,24	1241,21
Неделя 2 день 4						

		<u>Завтрак</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
257/199	Капша молочная рисовая с маслом сл б/ сах		200/5	8,72	5,25	21,63	169,71
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.		150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
628/1994	Чай без сахара		25	0,08	0,02	0,02	0,64
	Хлеб ржаной			1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Завтрак'				15,90	15,41	52,37	422,13
		<u>Обед</u>					
			30	0,32	0,06	1,12	7,62
ТТК 245	Овощная подгарнировка		250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками		100	8,75	10,56	8,74	177,70
ТТК 199	Филе кур. тушен. в соусе смет. с том с овощ		180	6,20	8,90	41,16	221,20
ТТК 255	Макаронны отварные с овощами		200	1,02	0,06	7,36	10,74
ТТК 263	Компот из ягод без сахара		25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями		25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной		150	0,60	0,00	17,40	79,02
	Фрукт			28,40	31,33	113,47	779,24
Итого за 'Обед'				44,30	46,74	165,84	1201,37
Итого							
		<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
			100	11,29	13,70	16,79	198,00
43/2003	Суфле "Рыбка"		180	3,72	5,39	24,11	159,09
472/1994	Картофельное пюре		200	0,08	0,02	0,02	0,64
ТТК 469	Чай ягодный без сахара		25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной		25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями		100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Фрукт			19,14	20,28	72,62	520,38
Итого за 'Завтрак'							
		<u>Обед</u>					
			30	0,32	0,06	1,12	7,62
ТТК 245	Овощная подгарнировка		250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной		100	10,89	11,57	17,74	231,17
401/1994	Гуляш из мяса		180	7,44	8,23	42,67	234,14
ТТК 393	Капуста тушеная с куркумой		200	0,15	0,08	2,57	12,90
ТТК 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с		30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Хлеб крестьянский витаминный		25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной			25,53	27,03	105,71	725,73
Итого за 'Обед'				44,67	47,31	178,33	1246,11
Итого							
				459	472	1786	12908
Итого за 10 дней				45,91	47,19	178,58	1290,77
Итого за один день							



Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
 Т.И. Зубрицкая
 Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей 7-11 лет с сахарным диабетом на 2024-2025 уч. год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углероды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	150/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша вязкая молоч. Дружба с масл. сл. б/сах	200/5	5,89	5,38	16,22	127,28
г.к.264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		15,40	16,90	61,38	451,72
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
г.к.462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
г.к.289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		25,14	27,43	105,02	777,89
	Итого		40,54	44,33	166,39	1229,61
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
50/2003	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 без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	Итого за 'Завтрак'		19,63	18,66	63,78	535,55
	Обед					
г.к.245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
г.к.263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед'		24,97	22,61	81,09	613,09
	Итого		44,60	41,27	144,87	1148,64
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
г.к.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
705/1994	Напиток из пшоповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	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'		17,06	16,62	65,01	464,13
	Обед					
г.к.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

тгк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед'			25,30	25,14	109,59	758,96
Итого			42,36	41,76	174,60	1223,09
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
257/1994	Каша пшеничная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл	150/5	9,45	9,84	22,37	203,44
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	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 за 'Завтрак'			21,44	18,21	86,12	586,35
<i>Обед</i>						
тгк 245	Овощная поджаривка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
тгк 199	Филе индейки тушен. в соусе смет. с том с овоц	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	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
Итого за 'Обед'			26,85	26,25	102,55	810,95
Итого			48,29	44,46	188,67	1397,30
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
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 без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
Итого за 'Завтрак'			17,47	18,08	53,29	465,03
<i>Обед</i>						
тгк 245	Овощная поджаривка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/сахара	200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	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
Итого за 'Обед'			29,30	26,45	100,47	749,02
Итого			46,77	44,53	153,76	1214,05
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	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	15,28	56,19	411,64
		Обед				
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
ттк 410	Тфтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,62	4,74	36,42	196,75
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
		Итого за 'Обед'	24,94	24,60	101,60	684,67
		Итого	41,75	39,88	157,79	1096,31
		Неделя 2 день 2	ВЫХОД	Б	Ж	У
		Завтрак				
ттк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
		Итого за 'Завтрак'	19,45	19,58	55,80	459,91
		Обед				
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
	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
		Итого за 'Обед'	25,92	24,66	116,80	709,47
		Итого	45,37	44,24	172,60	1169,39
		Неделя 2 день 3	ВЫХОД	Б	Ж	У
		Завтрак				
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
ттк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
		Итого за 'Завтрак'	16,33	17,67	71,17	480,21
		Обед				
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горош со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
ттк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
		Итого за 'Обед'	23,69	24,36	109,93	772,90
		Итого	40,02	42,03	181,09	1253,11
		Неделя 2 день 4	ВЫХОД	Б	Ж	У
		Завтрак				
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом сл без сахара	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
ттк 469	Чай ягодный без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	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 за 'Завтрак'		16,87	14,96	81,42	535,11
	Обед					
		30	0,32	0,06	1,12	7,62
ТТК 245	Овощная подгарнировка	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ТТК 199	Филе кур, тушен. в соусе смет.с том с овощ	150	5,17	7,41	37,30	184,33
ТТК 255	Макаронны отварные с овощами	200	0,18	0,00	10,52	7,18
ТТК 263	Компот из ягод без сахара	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	Батон с отрубями	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Фрукт		26	28,04	111,97	724,31
	Итого за 'Обед'		43,33	43,00	193,39	1259,43
	Итого					
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
		100	11,29	13,70	16,79	198,00
43/2003	Суфле "Рыбка"	150	3,10	4,49	20,09	132,57
472/1994	Картофельное пюре	200	0,08	0,02	0,02	0,64
ТТК 469	Чай ягодный без сахара	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Фрукт		18,52	19,38	68,60	493,86
	Итого за 'Завтрак'					
	Обед					
		30	0,32	0,06	1,12	7,62
ТТК 245	Овощная подгарнировка	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	100	10,89	11,57	17,74	231,17
401/1994	Гуляш из мяса	150	6,57	7,64	28,75	173,41
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,02	0,06	9,98	50,43
638/1994	Компот из кураги без сахара	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Хлеб ржаной		26,59	26,10	101,52	724,95
	Итого за 'Обед'		45,11	45,48	170,12	1218,81
	Итого		438,14	430,98	1703,26	12209,73
	Итого за 10 дней		43,81	43,10	170,33	1220,97
	Итого за один день					

Согласовано



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

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2024 "завтрак + обед" для детей **063-7514 лет**
на 2024-2025 уч год (дотация 212 руб.99 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
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
ТТК/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
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ТТК 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
ТТК 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед'			25	27,43	103	766,37
Итого			44,53	46,54	185,02	1331,04
Неделя 1 день 2						
<i>Завтрак</i>						
50/2003	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
<i>Обед</i>						
ТТК 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
ТТК 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
Итого за 'Обед'			27,30	23,54	106,91	765,25
Итого			46,93	42,20	180,43	1337,97
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
ТТК 245	Овощная поджаренная	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
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 за 'Завтрак'			16,80	15,8	77,10	503,11
<i>Обед</i>						
ТТК 245	Овощная поджаренная	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
ТТК 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43

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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед'		24	27,60	109,42	747,16
	Итого		41,02	43,44	186,52	1250,26
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	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
	Обед					
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
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)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед'		26,80	26,82	104,13	816,72
	Итого		42,16	44,66	179,33	1375,68
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
гтк 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
	Обед					
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
гтк 467	Азу из мяса по-домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
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
	Итого за 'Обед'		27,58	26,04	110,14	768,84
	Итого		45,38	44,02	179	1290,22
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	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
гтк 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
	Обед					
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
гтк 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	150	3,62	4,74	36,42	196,75
гтк 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

		25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной		24,26	23,71	112,93	748,31
	Итого за 'Обед'		41,07	39	187,13	1237,40
	Итого					
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	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
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
ттк 418	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Компот из яблок с сухофруктами	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной		24,84	23,77	116,67	697,67
	Итого за 'Обед'		44,29	43,20	185,58	1202,37
	Итого					
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
ттк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,47	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
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
ттк 289	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Компот из кураги и изюма	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб крестьянский витаминный	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Хлеб ржаной		24	23,77	117,35	796,50
	Итого за 'Обед'		39,93	40,66	188,97	1267,00
	Итого					
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ттк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет. с том. с овощ.	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ттк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
ттк 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед'		25,25	27,80	101,22	707,71
	Итого		44,75	43,63	183,31	1234,21

Неделя 2 день 5		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
ттк 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
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
ттк 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 ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед'		24,00	24,74	116,52	758,80
	Итого		42,67	43,99	186,47	1252,97
			432,73	431,34	1841,70	12779,11
	Итого за 10 дней		43,27	43,13	184,17	1277,91
	Итого за один день					



Согласовано



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

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на 2024- 2025 уч. год (дотация 246 руб. 31 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
					ды, г	
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
гтк/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 '			22,18	23,58	86,29	632,92
<i>Обед</i>						
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			27	29,72	114	835,98
Итого			49,09	53,30	200,09	1468,90
Неделя 1 день 2						
<i>Завтрак</i>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Завтрак '			22,55	20,10	89,26	662,93
<i>Обед</i>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	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
Итого за 'Обед '			28,54	25,81	108,44	802,05
Итого			51,09	45,91	197,70	1464,98
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
Итого за 'Завтрак '			20,32	20,22	90,44	600,12

		<u>Обед</u>				
		20	0,21	0,04	0,75	5,08
гтк 245	Овощная подгарнировка	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	100	10,89	11,57	9,74	221,17
гтк 466	Чизоллетти из мяса	180	6,36	6,56	39,86	214,12
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	200	0,10	0,00	17,10	69,00
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Батон с отрубями	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Хлеб ржаной		26	27,60	115,14	796,07
		Итого за 'Обед'		46,28	47,82	205,58
		Итого				1396,19
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 1 день 4						
		<u>Завтрак</u>				
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
-	Компот из кураги	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Батон с отрубями	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной		17,03	18,82	81,28	606
		Итого за 'Завтрак'				
		<u>Обед</u>				
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
638/1994	Компот из кураги	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		27,80	28,39	109,80	880,91
		Итого за 'Обед'		44,83	47,21	191,08
		Итого				1486,67
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 1 день 5						
		<u>Завтрак</u>				
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
гтк 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
		Итого за 'Завтрак'		18,47	19,09	77,13
		<u>Обед</u>				
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
40/3	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 ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
		Итого за 'Обед'		32,14	29,31	134,04
		Итого		50,61	48,40	211
						1458,37
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 2 день 1						
		<u>Завтрак</u>				
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
гтк 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	19,76	78,63
						557,35

		<u>Обед</u>				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		30	0,32	0,06	1,12	7,62
тк 245	Овощная подгарнировка	250	5,54	5,93	20,78	164,06
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
тк 410	Тфтели из мяса с отрубями с соусом молочным	180	4,35	5,57	43,70	236,10
36/2003	Рис припущенный с овощами	200	1,02	0,06	17,76	87,60
тк 302	Компот из ягод "Ассорти"	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Хлеб ржаной		26,78	26,62	123,44	833,70
		Итого за "Обед"		43,59	46,38	202,07
		Итого		43,59	46,38	202,07
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
		20	0,21	0,04	0,75	5,08
тк 245	Овощная подгарнировка	100	10,89	11,57	17,74	231,17
401/1994	Гуляш из мяса	180	7,89	7,37	34,51	208,10
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Чай с сахаром	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной		22,72	20,17	82,90	596,13
		Итого за "Завтрак"		22,72	20,17	82,90
		<u>Обед</u>				
		30	0,32	0,06	1,12	7,62
тк 245	Овощная подгарнировка	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250	18,13	18,72	56,02	399,05
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	0,10	0,00	17,10	69,00
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Хлеб ржаной		30,45	30,40	132,27	827,95
		Итого за "Обед"		53,17	50,57	215,17
		Итого		53,17	50,57	215,17
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
		15/20	2,20	1,55	5,47	16,17
1/2004	Бутерброд с сыром	100	6,51	9,90	7,43	144,53
тк 413	Котлета куриная с отрубями	180	6,36	6,57	38,87	220,73
469/1994	Макаронные изделия отварные	200	0,00	0,00	13,10	56,00
705/2004	Напиток из шиповника	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной		16,72	18,32	73,22	485,77
		Итого за "Завтрак"		16,72	18,32	73,22
		<u>Обед</u>				
		30	0,32	0,06	1,12	7,62
тк 245	Овощная подгарнировка	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	0,72	0,03	21,09	88,19
тк 289	Компот из кураги и изюма	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Хлеб ржаной		26	27,50	124,37	829,69
		Итого за "Обед"		42,91	45,82	197,59
		Итого		42,91	45,82	197,59
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
		200/5	9,72	7,25	36,45	224,51
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл	200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Чай с сахаром	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб ржаной		21,90	18,28	88,72	579,73
		Итого за "Завтрак"		21,90	18,28	88,72
		<u>Обед</u>				
		30	0,32	0,06	1,12	7,62
тк 245	Овощная подгарнировка	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками					

гтк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет. с том. с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
гтк 255	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
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
	Итого за 'Обед'		29,45	31,63	116,82	825,42
	Итого		51,35	49,91	205,54	1405,15
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
		100	11,29	13,70	16,79	198,00
43/2003	Суфле "Рыбка"	180	3,72	5,39	24,11	159,09
472/1994	Картофельное пюре	200	0,30	0,00	7,30	30,80
гтк 469	Чай ягодный	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями		20,61	20,56	76,65	550,21
	Итого за 'Завтрак'					
	Обед					
		30	0,32	0,06	1,12	7,62
гтк 245	Овощная подгарнировка	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	100	10,89	11,57	17,74	231,17
401/1994	Гуляш из мяса	180	7,44	8,23	42,67	234,14
гтк 393	Капуста тушеная с куркумой	200	0,15	0,08	26,52	110,92
гтк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Хлеб ржаной		27,20	28,01	135,74	870,55
	Итого за 'Обед'		47,81	48,57	212,39	1420,76
	Итого		480,73	483,89	2038,38	14231,61
	Итого за 10 дней		48,07	48,39	203,84	1423,16
	Итого за один день					

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

Согласовано



Приложение по замене блюд к примерному двухнедельному меню "завтрак" для детей 7-11 лет с пищевой аллергией на молоко

наименование блюда по меню		замена	7-11 лет
Неделя 1 день 1			выход
Бутерброд с маслом и сыром	25/8	Биточек из мяса с отрубями	100
Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	35/1/2003	Каша безмолочная "Дружба" с м/раст	200/10
Кофейный напиток с молоком	628/1994	Чай с сахаром / (б/сахара)	200
Неделя 1 день 4			
Каша пшеничная молочная с маслом сл.	257/1/1994	Каша пшеничная безмолочная с м/раст	200/10
Запеканка из творога с молоком сгущ.	тк 490	Филе индейки отварное	100
Неделя 1 день 5			
Запеканка картофельная с мясом с соусом сметан. с томатом	430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	200/50
Неделя 2 день 1			
Бутерброд с маслом и сыром	25/8	Котлета из мяса с отрубями	100
Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	257/1994	Каша ячневая безмолочная с м/раст	200/10
Неделя 2 день 4			
Каша молочная рисовая с маслом сл.	257/1-94	Каша рисовая безмолочная м/растит.	200/10
Запеканка из творога с молоком сгущ.		Филе курицы отварное	100
Неделя 2 день 5			
Картофельное пюре	470/1994	Картофель отварной	150

Ребенок с аллергией на цитрусовые - будет получать чай без лимона, цитрусовый фрукт будет заменен на яблоко.



Технологическая карт
 Чай ягодный

Наименование блюд (изделия)
 Рецепт № 503

Сборник ттк ЕМУП ШБС № 11

Перечень сырья: чай заварка или чай пакетированный, сахар, ягоды б/з или фрукты.

Требования к качеству сырья: продовольственное сырьё, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификат соответствия и (или) удостоверения качества.

Сырьё	Норма закладки на порцию	
	брутто	нетто
Чай черный или чай пакетированный	0,7 шт	0,7 шт
Вода	190	190
Яблоко	10,9	10
или груша	11,1	10
или клюква б/з	5	5
или вишня б/з	5	5
или брусника б/з	5	5
или черная смородина б/з	5	5
Сахар	10	10
Выход		200

Технология приготовления

Приготовление чай-заварки: в емкость из нержавеющей стали насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком (50мл на 1 порцию), закрывают крышкой, настаивают 5-10 минут.

Подготовка фруктов или ягод: из яблока или груши удаляют семенное гнездо, нарезают кубиком. Ягоды не размораживают, измельчают в пюре.

Приготовление чая: оставшуюся воду доводят до кипения, добавляют сахар, подготовленные фрукты или ягоды и вновь доводят до кипения. В подготовленный фруктовый или ягодный сироп добавляют чай-заварку (из расчета 50 мл чай-заварки на 200 мл готового чая), настаивают в течение 5 минут.

При использовании пакетированного чая: в кипящую воду добавляют сахар, подготовленные фрукты или ягоды, доводят до кипения, заливают пакетик с сахаром фруктовым или ягодным сиропом.

Для детей с сахарным диабетом блюдо готовится без сахара.

Органолептические показатели

Внешний вид – однородная жидкая масса
 Цвет – свойственный входящим продуктам
 Вкус, запах – приятный, кисло- сладкий.

Пищевая и энергетическая ценность (на 100 г)

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность, ккал
с сахаром	0,06	0,0	4,85	19,33
без сахара			0,02	0,64

технолог

Чеснокова С.В.



Технико – технологическая карта
 Булгур с овощами (лук, морковь)

Наименование блюд (изделия)

Номер рецептуры 462

Сборник ТТК ЕМУП ШБС № 11

Перечень сырья: булгур (крупа), масло растительное, лук репчатый, морковь, масло сливочное.

Требования к качеству сырья: продовольственное сырьё, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификат соответствия и (или) удостоверения качества.

Сырьё	Норма закладки на 150 гр				Норма закладки на 180 гр			
	На 1 п		На 100 п		На 1 п		На 100 п	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Крупа булгур	52,5	52,5	5250	5250	63	63	6300	6300
Вода	105	105	10100	10100	130	130	13000	13000
Морковь	5,7	4,5	570	450	6,8	5,4	680	540
Лук репчатый	10,6	9	1060	900	12,7	10,8	1270	1080
Масло раст для пассер. овощей	2	2	200	200	2,4	2,4	240	240
Соль йодированная	0,8	0,8	80	80	1	1	100	100
Масло сливочное	4,5	4,5	450	450	5,4	5,4	540	540
Масса готового блюда		150				180		

Замороженные овощи перед тепловой обработкой не размораживают.

Технология приготовления

Булгур промывают.

В кипящую воду добавляют 50% сливочного масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленный булгур. Варят при слабом кипении до полного впитывания жидкости, помешивая. Морковь нарезают мелким кубиком (или соломкой), лук мелко рубят, овощи пассеруют на растительном масле. Перед окончанием варки булгура, добавляют пассерованные овощи и перемешивают. Когда жидкость впитается, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают булгуру упреть. Заправляют оставшимся прокипяченным маслом сливочным.

Температура подачи-60-65 град. Срок реализации – 2 часа.

Органолептические показатели

Внешний вид: разноцветная масса

Цвет булгура кремовый с коричневатым оттенком, моркови- оранжевая,

Запах и вкус: крупы и овощей, без постороннего запаха

Консистенция: рассыпчатая.

Пищевая и энергетическая ценность (на 100 г)

Са мг	Mg мг	Fe мг	С мг	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая Ценность, ккал
18,7	15,58	2,02	1,13	3,53	3,65	21,59	122,62

технолог

Чеснокова С.В.

тверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Г.И.Зубрицкая

Согласовано



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "обед" для детей 7-11 лет 2 класса на 2025 - 2024 учебный год (дотация 127 руб. 79 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
<i>Обед</i>						
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
5/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед'			25	27	115	815
Неделя 1 день 2						
<i>Обед</i>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
10/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
10/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	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 'Обед'			26,17	26,35	117,19	788,74
Неделя 1 день 3						
<i>Обед</i>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
76/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
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
Итого за 'Обед'			24	27,60	109,42	747,16
Неделя 1 день 4						
<i>Обед</i>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
20/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
199	Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
38/1994	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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед'			26,80	26,82	104,13	816,72
Неделя 1 день 5						
<i>Обед</i>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
9/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
0/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
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
Итого за 'Обед'			27,58	26,04	110,14	768,84

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ст 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
ст 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
6/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,62	4,74	36,42	196,75
ст 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед'			24,26	23,71	112,93	748,31
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ст 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71
94/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
ст 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
Итого за 'Обед'			24,84	23,77	116,67	697,67
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ст 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
32/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
ст 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
ст 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
Итого за 'Обед'			24	23,77	117,35	796,50
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ст 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
57/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ст 199	Филе кур. тушен. в соусе смет. с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ст 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
ст 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед'			25,25	27,80	101,22	707,71
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ст 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
99/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
53/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
ст 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 ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед'			24,07	25,82	109,71	737,09
Итого за 10 дней			252,59	259,11	1113,52	7623,79
Итого за один день			25,26	25,91	111,35	762,38

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

Согласовано:



Примерное двухдневное меню с 01.09.2024 "усиленный полдник" для детей 12 лет и старше
 2 смены на 2024-2025 уч.год (родительская оплата 98 руб. 52 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод. д. г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ТТК 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
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
	Итого		20,98	23,83	82,72	628,83
Неделя 1 день 2						
		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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,09	18,72	86,75	608,00
Неделя 1 день 3						
		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ТТК 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
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		21,09	18,66	85,82	611,89
Неделя 1 день 4						
		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80
ТТК 199	Филе индейки, тушен. в соусе смет. с том. с овоц	100	13,75	14,36	7,74	177,70
ТТК 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
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		22,05	23,76	75,77	555,49
Неделя 1 день 5						
		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 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
ТТК 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21	18,99	83,07	580
Неделя 2 день 1						
		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
ТТК 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
ТТК 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
	Итого		18,67	19,68	88,86	575,25

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 2 день 2						
тгк 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
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 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
тгк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет. с том. с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
тгк 255	Макарон. 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
тгк 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			207,09	203,39	845,32	5882,51
Итого за один день			20,71	20,34	84,53	588,25

Утверждено: Директор ЕМУП ШБС № 11
Г.И.Зубрицкая

Согласовано



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 7-10 лет с момента на 2024 - 2025 учебный год (дотация 85 руб 20 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
					ды, г	
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
5/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
пк/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						
<i>Завтрак</i>						
0/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
69/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
28/1994	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						
<i>Завтрак</i>						
пк 245	Овощная поджаренная	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
03/2004	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 за 'Завтрак '			16,80	15,8	77,10	503,11
Неделя 1 день 4						
<i>Завтрак</i>						
57/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
97/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
28/1994	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						
<i>Завтрак</i>						
30/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
пк 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						
<i>Завтрак</i>						
2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
57/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
пк 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>						
гк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
63/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
28/1994	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>						
2/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
гк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
69/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
05/2004	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>						
57/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	7,34	5,48	27,55	169,75
84/1994	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>						
3/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
гк 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			179,48	176,12	743,25	5205,79
Итого за один день			17,95	17,61	74,33	520,58

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

Согласовано



Примерное недельное меню с 01.09.2024 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смены
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	лы, г	
Неделя 1 день 1						
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
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 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
	Итого		29	30,02	122,15	884,32
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
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
тгк 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
-	Хлеб ржаной	100	0,40	0,00	11,60	48,68
-	Фрукт					
	Итого		27,93	28,64	131,24	878,82
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 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
тгк 466	Чиполетти 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
тгк 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
	Итого		26,93	25,65	124,42	831,19
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 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
тгк 199	Филе индейки, тушен. в соусе смет. с том. с овощ.	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	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
	Итого		29,80	29,26	121,55	946,54
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
тгк 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
тгк 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
	Итого		30,61	28,86	130,61	879,77

Неделя 2 день 1		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,34	5,93	20,78	164,06
ТТК 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
ТТК 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
Итого			27,75	27,60	132,72	868,82
Неделя 2 день 2		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 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
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
ТТК 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
Итого			30	29,51	133,20	814,73
Неделя 2 день 3		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00
ТТК 360	Гюв из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ТТК 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
Итого			25,16	26,91	133,65	864,81
Неделя 2 день 4		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
ТТК 199	Филе кур. тушен. в соусе смет. с том. с овощ.	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ТТК 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ТТК 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
Итого			29,53	31,57	127,30	866,48
Неделя 2 день 5		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
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 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
Итого			28,30	27,87	127,58	844,51
Итого за 10 дней			284,34	285,89	1284,42	8679,99
Итого за один день			28,43	28,59	128,44	868,00

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

Согласовано:



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	20	0,21	0,04	0,75	5,08
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
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
	Итого		20,98	23,83	82,72	628,83
Неделя 1 день 2						
		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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,09	18,72	86,75	608,00
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 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
705/2004	Напиток из пивовника	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		21,09	18,66	85,82	611,89
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80
ттк 199	Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
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		22,05	23,76	75,77	555,49
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 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
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		20,99	18,99	83,07	579,96
Неделя 2 день 1						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
ттк 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
ттк 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
	Итого		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		207,09	203,39	845,32	5882,51
	Итого за один день		20,71	20,34	84,53	588,25