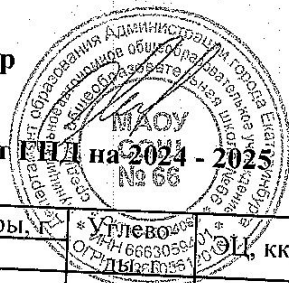


Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрица

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "обед" для детей 7-11 лет
учебный год



| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|--|----------|----------|---------|-------------|----------|
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 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 |
| тгк 462 | Булгур с овощами | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 183,94 |
| 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 | 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> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной с мясом | 200 | 5,30 | 8,15 | 27,00 | 152,71 |
| 43/2003 | Суфле "Рыбка" | 100 | 11,29 | 13,70 | 16,79 | 198,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,49 | 20,09 | 132,58 |
| тгк 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' | | | 26,90 | 28,54 | 117,91 | 765,25 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом | 250 | 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 | 200 | 0,10 | 0,00 | 17,10 | 69,00 |
| - | 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' | | | 23,42 | 24,12 | 113,26 | 757,18 |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной с мясом | 200 | 2,69 | 3,52 | 13,28 | 184,90 |
| тгк 510 | Мясо птицы по-строгановски | 100 | 13,75 | 6,39 | 7,74 | 177,70 |
| тгк 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 | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Мучное изделие | 50 | 2,90 | 9,90 | 23,40 | 67,50 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,49 | 27,84 | 115,03 | 813,51 |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. с мясом | 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 |
| - | Сок фруктовый | 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 |
|------------------------|--|--------|--------|--------|---------|---------|
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | | | | | |
| тгк 511 | Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным | 200 | 4,43 | 4,74 | 16,62 | 131,24 |
| 276/94 | Макаронные изделия с сыром | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| тгк 302 | Компот из ягод "Ассорти" | 150 | 5,30 | 5,46 | 33,21 | 178,43 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 200 | 1,02 | 0,06 | 17,76 | 87,60 |
| - | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |
| - | Фрукт | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед' | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | | | 26,02 | 24,37 | 120,20 | 771,04 |
| Неделя 2 день 2 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | | | | | |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной с мясом | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 394/94 | Жаркое из мяса с овощами с куркумой | 200 | 5,30 | 8,15 | 24,25 | 152,71 |
| тгк 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 14,50 | 14,98 | 44,82 | 319,24 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 200 | 0,10 | 0,00 | 17,10 | 69,00 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Итого за 'Обед' | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| | | | 25,50 | 23,98 | 118,01 | 712,43 |
| Неделя 2 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | | | | | |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горш со сметаной | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| тгк 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 250 | 5,35 | 8,30 | 27,20 | 230,00 |
| тгк 289 | Компот из кураги и изюма | 200 | 11,60 | 14,50 | 30,21 | 273,25 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 200 | 0,72 | 0,03 | 21,09 | 88,19 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Фрукт | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед' | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | | | 22,02 | 23,38 | 113,59 | 763,26 |
| Неделя 2 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | | | | | |
| тгк 510 | Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе) | 200/10 | 6,34 | 8,54 | 14,20 | 136,48 |
| тгк 255 | Макаронны отварные с овощами | 100 | 13,75 | 6,36 | 7,74 | 177,70 |
| тгк 263 | Компот из ягод | 150 | 5,17 | 7,41 | 37,30 | 184,33 |
| - | Батон с отрубями | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Мучное изделие | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед' | 50 | 2,90 | 9,90 | 23,40 | 67,50 |
| | | | 32,83 | 33,44 | 122,50 | 767,58 |
| Неделя 2 день 5 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 181/1994 | Уха рыбацкая | | | | | |
| 101/1994 | Гуляш из мяса | 200 | 4,68 | 4,20 | 13,87 | 124,64 |
| 172/1994 | Картофельное пюре | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| - | Сок фруктовый | 150 | 3,10 | 4,49 | 20,09 | 132,57 |
| - | Батон с отрубями | 200 | 0,15 | 0,08 | 26,52 | 110,92 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| | Итого за 'Обед' | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | | | 22,47 | 21,51 | 98,32 | 713,27 |
| | Итого за 10 дней | | 259,37 | 260,65 | 1143,72 | 7647,42 |
| | Итого за один день | | 25,94 | 26,07 | 114,37 | 764,74 |