

Утверждает: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И. Воронкина

Согласовано



Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "усиленный полдник" для детей 12 лет и старше 2 смены на II полугод. 2024-2025 уч.год (родительская оплата 128 руб. 56 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тк 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,17	23,79	93,57	672,43
Неделя 1 день 2						
тк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
43/2003	Суфле "Рыбка"	20	0,21	0,04	0,75	5,08
472/1994	Картофельное пюре	100	11,29	13,70	16,79	198,00
705/2004	Напиток из шиповника	180	3,72	5,39	24,11	159,09
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		18,85	19,62	77,12	533,69
Неделя 1 день 3						
тк 466	Чиполетти из мяса	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
-	Фрукт	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,36	18,64	93,37	637,29
Неделя 1 день 4						
тк 510	Мясо птицы по - строгановски	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	100	13,75	6,39	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
-	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		24,55	25,64	97,94	615,19
Неделя 1 день 5						
тк 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
тк 420	Чай лимонный	180	7,89	6,37	34,51	208,10
-	Батон с отрубями	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		22,66	19,97	89,15	626,77

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
тгк 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			20,76	20,61	95,50	594,33
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
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			21,97	19,25	76,80	575,65
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
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			18,82	18,19	91,03	548,64
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 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
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
Итого			26,58	26,35	102,20	618,18
Неделя 2 день 5		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
тгк 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			18,38	18,16	71,99	544,25
Итого за 10 дней			215,10	210,22	888,67	5966,39
Итого за один день			21,51	21,02	88,87	596,64

Утверждаю: **Директор МАУП ШБС № 11**

Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смены
на II полугодие 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево	Э-ккал
			всего	всего	ды	
Неделя 1 день 1						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		28,96	30,02	133,75	933,00
Неделя 1 день 2						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		28,09	30,16	122,06	817,57
Неделя 1 день 3						
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	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		27,12	27,60	135,27	874,79
Неделя 1 день 4						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
тгк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	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	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		28,84	29,98	124,10	894,98
Неделя 1 день 5						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	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 ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		32,14	29,31	134,04	914,37
	Неделя 2 день 1					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		250	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		28,85	26,87	132,35	854,31
	Неделя 2 день 2					
тгк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	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
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		30	29,51	133,20	816,73
	Неделя 2 день 3					
тгк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горош со сметаной	250	3,35	8,30	27,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		24,57	26,82	138,24	879,91
	Неделя 2 день 4					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		35,38	36,97	129,75	836,95
	Неделя 2 день 5					
181/1994	Уха рыбацкая	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		250	5,85	8,25	17,33	155,80

401/1994	Гуляш из мяса					
472/1994	Картофельное пюре	100	10,89	11,57	17,74	231,17
гтк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	180	3,72	5,39	24,11	159,09
	Батон с отрубями	200	0,80	0,80	26,52	110,92
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	50	3,30	0,60	16,70	96,69
		100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		26,96	27,48	125,75	867,98
	Итого за 10 дней		290,68	294,72	1308,51	8690,60
	Итого за один день		29,07	29,47	130,85	869,06