

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		21,43	23,49	78,40	636,78	42,64	51,85	217,50	3,81	24,80	475,96	10,75	0,29	3,70
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		18	20,53	90,93	623	69,05	62,96	334,56	3,54	68,08	84,76	0,89	0,24	12,71
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		21,44	22,72	86,51	632,56	52,39	137,80	588,62	7,55	22,30	69,30	4,24	0,43	5,91
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	50,00	0,53	0,10	1,87	12,70	6,86	11,56	13,73	0,43	0	66,5	0,35	0,03	12,25
394/1994	Жаркое по-домашнему	250	15,13	17,70	49,00	400,00	47,05	51,28	220,14	3,09	30,39	45,38	1,27	0,19	14,48
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		18,86	18,89	78,90	551,78	56,09	63,03	259,64	4,10	30,39	45,63	1,62	0,24	14,48
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
ттк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с ово	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83

469/199	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/200	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		20,95	18,46	83,82	575,02	46,62	31,56	110,52	2,47	20,29	205,74	3,94	0,45	44,73
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	11,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
628/199	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		20,25	22,90	82,70	615,67	141,79	76,58	342,01	4,09	61,00	708,95	6,11	0,16	8,62
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
469/200	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	0	0,09	2,98	0,2	0,1
472/199	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		19,49	19,49	60,35	502,08	87,82	64,38	554,55	3,99	27,00	36,51	3,56	0,39	7,45
	Итого за 10 дней		201,56	212,04	820,26	5997,05	753,63	698,73	3101,8	269,64	383,91	4582,21	638,71	8,17	169,9
	Итого за один день		20,16	21,20	82,03	599,70	75,36	69,87	310,18	26,96	38,39	458,22	63,87	0,82	16,99

-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		15,40	16,26	74,13	463,83	240,11	23,27	207,87	3,27	78,81	107,72	0,79	0,46	30,25
	Неделя 1 день 5	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
тгк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		15,45	15,95	67,81	481,39	53,01	48,64	268,76	2,62	55,37	66,90	0,71	0,21	8,68
	Неделя 2 день 1	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
257/199	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		18,43	15,80	82,05	580,29	406,26	54,00	402,70	4,68	75,08	108,18	0,81	0,29	10,87
	Неделя 2 день 2	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
тгк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе тс	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		18,95	17,98	78,02	539,93	30,13	54,55	256,10	3,20	15,00	80,13	3,25	0,13	0,38
	Неделя 2 день 3	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
тгк 450	Колбаска куриная в соусе сметанном	50/50	9,51	10,90	7,43	144,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		18,44	16,86	76,12	499,99	44,52	27,86	116,86	2,42	33,43	45,18	2,96	0,46	39,02

		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 2 день 4															
257/199	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	72,15	23,85	96,75	0,45	49,4	29,53	0,17	0,045	0,3
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого			18,15	17,53	80,83	585,50	299,59	65,80	441,95	4,07	255,40	376,98	1,25	0,20	1,03
Неделя 2 день 5															
тгк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн.	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			18,12	18,55	67,06	482,36	70,60	65,91	298,84	2,92	87,86	108,95	2,06	0,30	5,75
Итого за 10 дней			172,71	171,23	750,16	5192,49	1557,33	517,97	2684,49	33,93	775,54	1282,15	16,46	2,95	152,73
Итого за один день			17,27	17,12	75,02	519,25	155,73	51,80	268,45	3,39	77,55	128,22	1,65	0,29	15,27

Утверждаю: и.о. Директора ВМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "ОБЕД" для детей 7-11 лет 2-я смена на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, все	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего				Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг
Неделя 1 день 1															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/199	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
ттк 456	Каша "Царская" (греча, мясо)	150	12,75	17,23	31,00	306,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		24,98	25,29	105,84	745,47	83,52	86,24	332,68	5,10	32,87	393,30	4,13	0,36	15,60
Неделя 1 день 2															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
110/199	Борщ со сметаной	200/5	5,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/199	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		24,56	25,10	112,00	735,39	138,34	117,81	368,29	5,72	47,35	499,77	4,78	0,41	13,22
Неделя 1 день 3															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
120/199	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	3,70	7,08	12,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
ттк 452	Фрикасе из курицы	50/50	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
705/200	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		26,43	29,92	104	795,14	79,07	104,13	292,36	4,14	18,82	532	6,07	0,51	51,90

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 1 день 4															
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05	5,24
тгк 453	Макаронные изделия с соусом болоньезе	150/100	14,75	18,58	41,30	404,16	28	33,41	148,33	2,33	20,67	396,42	8,66	0,2	3,08
638/199	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого			26,32	27,40	100,51	736,82	95,39	103,04	316,17	5,76	42,67	785,14	10,68	0,36	8,64
Неделя 1 день 5															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
139/199	Суп с макаронными изделиями	200	6,50	8,50	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61
тгк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
472/199	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			22,97	24,59	102,00	705,88	83,73	72,76	321,89	3,74	59,06	243,08	2,72	0,29	19,63
Неделя 2 день 1															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
138/199	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	16,63	131,24	30,58	32,03	85,99	1,64	0	201,82	1,98	0,17	4,52
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/199	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,87	26,70	145,48	9,42	63,33	95,83	2,14	18,58	35	0,34	0,11	0
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого			25,03	25,98	105,43	762,45	98,68	160,86	636,98	8,21	18,58	353,76	6,75	0,55	5,04
Неделя 2 день 2															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
110/199	Борщ со сметаной	200/5	3,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92
тгк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого			24,67	26,99	120,85	789,48	79,36	84,95	300,62	4,18	18,65	257,33	5,28	0,18	8,00

Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
129/199	Рассольник "Ленинградский со сметаной	200/5	2,50	5,10	14,64	96,50	25,56	20,28	59,96	0,76	3,69	255,02	2,01	0,07	8,6
ттк 450	Колбаска куриная в соусе сметанном с том	50/50	10,51	11,90	10,43	219,45	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/199	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/200	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого			22,93	23,05	100,77	704,99	70,08	48,14	176,82	3,18	37,12	300,20	4,97	0,53	47,62
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/199	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	15,40	16,51	46,71	353,71	21,3	42,8	186	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого			25,22	25,79	114,56	736,01	138,21	105,49	344,19	4,91	27,50	976,28	6,16	0,24	15,53
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
132/199	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
ттк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. соусе	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/199	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого			23,89	26,66	113,66	780,83	109,84	86,06	336,77	3,83	91,55	366,43	3,16	0,34	20,02
Итого за 10 дней			247,00	260,77	1079,75	7492,44	976,22	969,48	3426,77	48,77	394,17	4707,38	54,70	3,77	205,20
Итого за один день			24,70	26,08	107,98	749,24	97,62	96,95	342,68	4,88	39,42	471	5,47	0,38	20,52

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "ОБЕД" для детей 12 лет и старше 2-я смена на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 1 день 1															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
ттк 456	Каша "Царская" (греча, мясо)	250	13,25	20,71	41,66	348,79	25,11	26,63	53,45	231,87	2,72	2304	600	5,11	7,16
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	25	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		27,13	29,07	124,85	929,25	102,31	107,02	262,51	236,51	2,72	2660,81	603,99	5,44	20,34
Неделя 1 день 2															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		24,29	28,86	122,29	804,22	156,06	131,00	396,96	6,43	52,79	572,71	5,37	0,43	24,31
Неделя 1 день 3															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
ттк 452	Фрикасе из курицы	50/50	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	3,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		27,02	27,81	116,60	909,85	93,00	116,98	320,36	4,55	22,72	624,20	6,51	0,53	61,24

-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		27,10	28	120,84	948,36	126,04	114,24	353,97	6,63	34,98	303,31	4,65	0,36	34,55
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной"	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
тгк 199	Филе кур тушен. в соусе смет.с том с овош	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		26,80	25,47	118,79	777,87	87,75	70,54	227,16	4,48	24,88	536,51	6,86	0,59	60,30
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,89	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,50	20,65	50,71	354,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		31,05	40,53	114,75	816,45	245,54	121,64	453,06	5,55	88,50	1165,08	7,62	0,26	15,84
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметано	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
469/2004	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	0	0,09	2,98	0,2	0,1
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		24,84	28,20	113,50	858,95	147,91	105,51	646,58	6,24	31,59	396,17	5,46	0,50	32,70
	Итого за 10 дней		274,64	299,89	1173,77	8665,35	1300,4	1190,2	4191,8	292,92	405,5	7928,63	664,75	9,58	306,6
	Итого за один день		27,46	29,99	117,38	866,53	130,04	119,02	419,18	29,29	40,55	792,86	66,48	0,96	30,66

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК" для детей 12 лет и старше 2-я смена на 2024-2025 учеб.год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя 1 день 1															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 456	Каша "Царская" (греча, мясо)	250	13,25	20,71	41,66	348,79	25,11	26,63	53,45	231,87	2,72	2304	600	5,11	7,16
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	25	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		19,94	22,84	95,72	716,85	55,34	55,23	115,53	233,48	2,72	2408,28	601,17	5,19	14,69
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка (зеленый горошек)	15	0,46	0,62	2,98	34,63	2,94	3,09	9,13	0,1	0	7,5	0,29	0,02	1,47
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	10,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		18,35	18,95	76,63	545,67	73,40	73,29	288,15	3,85	48,20	222,00	1,66	0,33	9,54
Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 452	Фрикасе из курицы	50/50	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	3,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		22,13	23,23	92,42	634,05	43,56	87,52	242,66	3,00	18,13	320	4,94	0,46	48,13
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1	C,мг
ттк 453	Макаронные изделия с соусом болоньезе	200/100	17,70	22,30	48,50	485,00	33,6	40,1	178	2,8	24,8	475,71	10,4	0,24	3,7
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0

		Итого	21,43	23,49	76,60	636,78	42,64	51,85	217,50	3,81	24,80	476	10,75	0,29	3,70	
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	С,мг	
		Неделя 1 день 5														
ттк 230	Тeftели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02	
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54	
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	18	20,53	90,93	623	69,05	62,96	334,56	3,54	68,08	84,76	0,89	0,24	12,71	
		Неделя 2 день 1														
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	С,мг	
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9	
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2	
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0	
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81	
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
		Итого	21,44	22,72	86,51	632,56	52,39	137,80	588,62	7,55	22,30	69,30	4,24	0,43	5,91	
		Неделя 2 день 2														
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	С,мг	
ттк 245	Овощная подгарнировка	50,00	0,53	0,10	1,87	12,70	6,86	11,56	13,73	0,43	0	66,5	0,35	0,03	12,25	
394/1994	Жаркое по-домашнему	250	15,13	17,70	49,00	400,00	47,05	51,28	220,14	3,09	30,39	45,38	1,27	0,19	14,48	
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
		Итого	18,86	18,89	78,90	551,78	56,09	63,03	259,64	4,10	30,39	45,63	1,62	0,24	14,48	
		Неделя 2 день 3														
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	С,мг	
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9	
ттк 408	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83	
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0	

705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		20,95	18,46	83,82	575,02	46,62	31,56	110,52	2,47	20,29	205,74	3,94	0,45	44,73
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	11,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		20,25	22,90	82,70	615,67	141,79	76,58	342,01	4,09	61,00	708,95	6,11	0,16	8,62
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
469/2004	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	0	0,09	2,98	0,2	0,1
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		19,49	19,49	60,35	502,08	87,82	64,38	554,55	3,99	27,00	36,51	3,56	0,39	7,45
	Итого за 10 дней		201,00	211,50	824,58	6033,26	668,7	704,2	3053,7	269,88	322,91	4577,54	638,88	8,18	170
	Итого за один день		20,10	21,15	82,46	603,33	66,87	70,42	305,37	26,99	32,29	457,75	63,89	0,82	17,00

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей ОВЗ 12 лет и старше на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя 1 день 1															
Завтрак															
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сливочн	200/5	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
642/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			19,29	23,37	94,81	669,39	436,20	76,45	493,89	4,05	123,87	180,25	1,33	0,17	11,15
Обед															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
тгк 410	Тефтели из мяса с отруб. в соусе смет.с то	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед '			28,57	28,35	118,71	795,89	112,94	135,63	468,63	7,57	50,87	419,23	4,71	0,55	22,84
Итого			47,86	51,72	213,52	1465,28	549,14	212,08	962,52	11,62	174,74	599,48	6,04	0,72	33,99
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
Завтрак															
тгк 447	Котлета по-домашнему тушенная в соусе	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
<u>Завтрак</u>															
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
35/2003	Каша вязкая молочная Дружба с м/сл.	200/5	12,30	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			18,40	18,13	83,96	537,99	294,47	45,81	352,78	3,14	97,99	142,25	1,59	0,43	30,58
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	42,67	234,14	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед '			29,83	27,59	121,29	826,64	207,54	139,54	390,36	7,24	92,86	878,13	5,57	0,35	62,08
Итого			48,23	45,72	205,25	1364,63	502,01	185,35	743,14	10,38	190,85	1020,38	7,16	0,78	92,66
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
<u>Завтрак</u>															
тгк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			18,53	20,48	86,05	600,58	79,90	68,13	341,42	5,39	68,08	87,09	1,04	0,26	20,37
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп с макаронными изделиями	250	7,59	8,95	18,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2

463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	5,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,72	4,18	0	1,28	0,51	0,23	0
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	103,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		31,83	27,65	124,08	862,77	95,04	214,43	718,96	10,55	4,59	260,36	6,89	0,63	21,41
	Итого		50,36	48,13	210,13	1463,36	174,94	282,56	1060,38	15,94	72,67	347,45	7,93	0,89	41,78
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак '		19,19	22,55	82,18	653,74	425,36	54,92	415,72	4,71	118,59	157,16	0,92	0,30	10,88
	Обед														
тгк 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
тгк 255	Макароны отварные с овощами	180	7,20	8,90	38,16	239,20	18,25	17,01	57,91	2,27	0	30,3	1,15	0,1	75,2
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		32,02	33,31	132,98	1068,10	128,02	140,18	667,69	9,99	0,00	439,67	8,61	0,64	88,72
	Итого		51,21	55,86	215,16	1721,84	553,38	195,10	1083,41	14,70	118,59	596,83	9,53	0,94	99,60
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
тгк 245	Овощная поджаренная	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
тгк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0

	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		20,08	20,66	86,90	587,08	42,64	66,42	291,60	3,60	18,00	88,51	3,35	0,15	5,28
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
50/2003	Котлета мясная Детская	100	12,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,2
48/3	Горошница с морковью	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед '		29,60	30,26	135,00	986,04	204,83	154,22	650,33	11,14	4,59	574,42	8,72	0,58	55,83
	Итого		49,68	50,92	221,90	1573,12	247,47	220,64	941,93	14,74	22,59	662,93	12,07	0,73	61,11
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	<u>Завтрак</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 450	Колбаска куриная в соусе сметанном с то	50/50	9,51	10,90	7,43	144,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		19,82	18,02	82,89	544,40	51,14	35,20	124,50	2,83	33,43	85,08	3,17	0,48	46,37
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
482/1994	Капуста тушенная	180	4,20	7,87	42,67	145,38	98,26	36,54	73,22	1,33	0	366,12	1,94	0,06	37,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		26,24	29,30	137,22	896,16	186,84	135,96	637,89	7,66	4,59	787,96	8,94	0,47	58,41
	Итого		46,06	47,32	220,11	1440,56	237,98	171,16	762,39	10,49	38,02	873,04	12,11	0,95	104,78

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
Неделя 2 день 4															
<u>Завтрак</u>															
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	200/5	5,72	5,25	36,45	224,51	96,2	31,8	129	0,6	65,9	39,38	0,23	0,06	0,4
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			19,58	18,85	89,95	641,63	323,64	73,75	474,20	4,22	271,90	386,83	1,31	0,21	1,13
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	75/50	14,60	10,90	6,10	178,00	46,4	45	131,1	0,8	41,52	73,92	3,54	0,1	0,2
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед '			30,95	28,31	113,25	833,65	208,73	166,08	436,24	8,20	87,02	601,13	6,39	0,49	32,01
Итого			50,53	47,16	203,20	1475,27	532,37	239,83	910,44	12,42	358,92	987,96	7,70	0,70	33,14
Неделя 2 день 5															
<u>Завтрак</u>															
тгк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. соусе	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			20,39	20,58	79,15	557,21	86,48	83,75	359,25	4,11	92,36	115,21	2,42	0,34	6,84
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	250/5	4,62	8,97	22,66	199,65	40,16	19,67	40,95	0,66	4,61	318,38	1,3	0,04	13,9
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	12,89	9,57	4,74	181,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45

ТТК 358	Рис припущенный с куркумой	180	4,17	8,16	36,90	218,21	33,66	28,02	99,12	3,67	0	108	3,86	0,05	2,03
ТТК 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		27,43	27,63	122,66	881,43	117,84	101,06	388,89	9,20	21,61	492,05	6,61	0,26	26,88
	Итого		47,82	48,21	201,81	1438,65	204,32	184,81	748,14	13,31	113,97	607,26	9,03	0,60	33,72
	Итого за 10 дней		485,93	486,86	2102,47	14912,43	3462,7	2092,5	8434,85	128	1201,7	7115,01	91,59	7,78	632,39
	Итого за один день		48,59	48,69	210,25	1491,24	346,27	209,25	843,49	12,80	120,17	711,50	9,16	0,78	63,24

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей ОВЗ 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 1 день 1															
<i>Завтрак</i>															
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	5/10/1	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
257/94	Каша вязкая молоч. ячневая с маслом сл.	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18
642/1994	Какао с молоком	200	3,74	3,34	17,81	133,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			15,73	19,60	73,34	526,92	314,74	50,24	308,96	4,14	90,68	129,84	0,80	0,19	10,77
<i>Обед</i>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
471/1994	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13	6,03
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			24,34	24,73	105,97	720,45	100,75	117,61	413,06	6,35	47,87	414,70	4,32	0,49	21,63
Итого			40,07	44,33	179,31	1247,37	415,49	167,85	722,02	10,49	138,55	544,54	5,12	0,68	32,40
Неделя 1 день 2															
<i>Завтрак</i>															
тгк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0

-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		16,27	16,60	69,91	484,53	63,33	64,11	258,11	3,53	43,70	208,49	1,36	0,31	6,98
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	3,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92
тгк 414	Колбаска Школьная с отрубями из мяс	100	13,45	10,38	9,11	262,38	36,4	28,6	177	2,65	0	15,6	3,43	0,07	0,4
468/1994	Горох отварной	150	5,25	6,05	27,90	185,50	72,45	49,30	97,5	2,25	0	529,5	1,8	0,15	21,3
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		27,39	25,88	101,77	809,80	188,27	137,48	392,32	7,39	3,65	876,28	8,86	0,35	35,29
	Итого		43,66	42,48	171,68	1294,32	251,60	201,59	650,43	10,92	47,35	1084,77	10,22	0,66	42,27
	<u>Неделя 1 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1,мг	С,мг
	<u>Завтрак</u>														
тгк 419	Фрикадельки куриные в молочном со	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50	15,6	25,7	10,24	1,4	25,08	32,65	1,87	0,01	0
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		17,77	16,10	80,89	547,77	35,04	63,59	124,34	3,08	40,21	49,78	2,47	0,40	39,00
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	3,70	7,08	12,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
тгк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе том	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед '		26,31	27,69	101,88	774,00	119,47	78,67	311,16	4,41	39,52	348,54	5,44	0,49	39,45
	Итого		44,08	43,79	182,77	1321,77	154,51	142,26	435,50	7,49	79,73	398,32	7,91	0,89	78,45

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг
<u>Завтрак</u>															
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
35/2003	Каша вязкая молочная Дружба с маслом слив	150/5	9,30	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстракт	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			15,40	16,26	74,13	463,83	240,11	23,27	207,87	3,27	78,81	107,72	0,79	0,46	30,25
<u>Обед</u>															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 451	Солянка с филе кури со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05	5,24
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,50	6,56	35,56	195,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			26,42	23,93	100,34	718,64	170,52	117,91	351,73	4,61	87,36	812,11	5,00	0,30	44,51
Итого			41,82	40,19	174,47	1182,47	410,63	141,18	559,60	7,88	166,17	919,83	5,79	0,76	74,76
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг
<u>Завтрак</u>															
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			15,45	15,95	67,81	481,39	121,62	56,66	260,51	3,14	54,3	83,18	0,71	0,2	17,07
<u>Обед</u>															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп с макаронными изделиями	200	4,50	7,20	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2

463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,39	28,76	173,42	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		26,77	23,71	109,38	777,06	77,45	177,46	637,90	8,70	3,69	217,59	5,99	0,54	19,31
	Итого		42,22	39,66	177,19	1258,45	199,07	234,12	898,41	11,84	57,99	300,77	6,70	0,74	36,38
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак '		18,43	15,80	82,05	580,29	406,26	54,00	402,70	4,68	75,08	108,18	0,81	0,29	10,87
	Обед														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	16,63	131,24	30,58	32,03	85,99	1,64	0	201,82	1,98	0,17	4,52
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
ттк 255	Макаронны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	216,00	15,21	14,17	48,59	1,89	0	25,25	0,95	0,96	62,66
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		27,71	28,66	110,72	853,82	117,34	129,33	636,88	9,19	0,00	384,16	7,92	1,46	75,05
	Итого		46,14	44,46	192,77	1434,11	523,60	183,33	1039,58	13,87	75,08	492,34	8,73	1,75	85,92
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ттк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе том.	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0

Неделя 2 день 4															
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг	
Завтрак															
35/2003	Каша вязкая молочная Дружба с маслом слив	150/5	9,30	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
ттк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			23,16	18,98	80,51	581,25	313,55	50,72	479,07	4,56	223,68	381,37	1,23	0,28	0,91
Обед															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренкам	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	9,27	10,41	13,91	146,46	47,05	18,91	131,1	0,45	41,52	73,92	3,54	0,1	0,24
471/1994	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13	6,03
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед '			22,64	24,50	105,07	679,01	189,94	124,72	409,17	5,40	84,02	591,85	6,15	0,44	20,84
Итого			45,80	43,48	185,58	1260,26	503,49	175,44	888,24	9,96	307,70	973,22	7,38	0,72	21,75
Неделя 2 день 5															
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг	
Завтрак															
ттк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. со	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			18,12	18,55	67,06	482,36	70,60	65,91	298,84	2,92	87,86	108,95	2,06	0,30	5,75
Обед															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со смет	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	12,89	9,57	4,74	181,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45

ттк 358	Рис припущенный с куркумой	150	3,63	3,18	35,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		25,97	20,86	116,49	820,04	82,44	94,11	356,18	5,90	35,69	337,26	2,74	0,24	22,07
	Итого		44,09	39,41	183,55	1302,40	153,04	160,02	655,02	8,82	123,55	446,21	4,80	0,54	27,82
	Итого за 10 дней		437,82	427,89	1831,64	12960,47	2932,65	1798,15	7253,52	103,89	1068,42	6368,69	74,56	7,90	494,74
	Итого за один день		43,78	42,79	183,16	1296,05	293,27	179,82	725,35	10,39	106,84	636,87	7,46	0,79	49,47

Т.И.Зубрицкая



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

наименование блюда по меню		замена	7-11 лет
Неделя 1 день 1			выход
Бутерброд с маслом и сыром	0,20	Гуляш из мяса	100
Каша молочная ячневая с маслом сл	463/1994	Каша гречневая	150
Какао с молоком	628/1994	Чай с сахаром / (б/сахара)	200
Неделя 1 день 2			выход
Картофельное пюре	470/1994	Картофель отварной	150
Неделя 1 день 3			выход
Фрикадельки куриные в молочном соусе	тгк 293	Биточек по-сельски туш в соусе том	1
Неделя 1 день 4			
Бутерброд с сыром	309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	150
Каша Дружба мол. с маслом сливочным	469/1994	Макаронные изделия отварные	150
Неделя 1 день 5			
Картофельное пюре	470/1994	Картофель отварной	150
Неделя 2 день 1			
Каша молочная пшеничная с маслом сл.	3,13	Шницель из мяса с отрубями	100
Бутерброд с сыром	469/1994	Макаронные изделия отварные	150
Чай с молоком	630/1994	Чай лимонный с сахаром / (б/сахара)	200
Неделя 2 день 4			
Омлет натуральный	тгк 360	Плов из мяса с томатом и куркумой	200
Каша молочная рисовая с маслом сл.	тгк 358	Рис припущенный с куркумой	150
Кофейный напиток с молоком	628/1994	Чай с сахаром / (б/сахара)	200
Неделя 2 день 5			
Картофельное пюре	470/1994	Картофель отварной	150

Ребенок с аллергией на цитрусовые - будет получать чай без лимона,
цитрусовые будут заменены на яблоко.

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Комплекс "СУП" для учащихся на 2024-2025 учебный год



№	Наименование блюда	Выход, г
	<u>Неделя 1 день 1</u>	
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250
	<u>Неделя 1 день 2</u>	ВЫХОД
110/1994	Борщ со сметаной	250/5
	<u>Неделя 1 день 3</u>	ВЫХОД
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5
	<u>Неделя 1 день 4</u>	ВЫХОД
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5
	<u>Неделя 1 день 5</u>	ВЫХОД
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200
	<u>Неделя 2 день 1</u>	ВЫХОД
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250
	<u>Неделя 2 день 2</u>	ВЫХОД
110/1994	Борщ со сметаной	250/5
	<u>Неделя 2 день 3</u>	ВЫХОД
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5
	<u>Неделя 2 день 4</u>	ВЫХОД
167/1994	Суп-пюре из разных овощей	250
	Гренки (сухарики)	10
	<u>Неделя 2 день 5</u>	ВЫХОД
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	250/5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997360

Владелец Леманова Юлия Анатольевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025