

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И. Зубрицкая

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- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
Неделя 1 день 1								
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		
-	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								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
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	30	1,98	0,19	14,02	67,17		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого		18,85	19,62	77,12	533,69		
Неделя 1 день 3								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
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		
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		21,36	18,64	93,37	637,29		
Неделя 1 день 4								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
ттк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	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		
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50		
	Итого		24,55	25,64	97,94	615,19		
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		
-	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		
ттк 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		
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		
-	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
тк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
94/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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
	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
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
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
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макароны 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
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
-	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