

тверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

И.Зубрицкая

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ № 87
А.И.Евсеева

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2024 "завтрак + обед" для детей ОБЗ 7-11 лет
на 2024-2025 уч год (дотация 212 руб.99 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
					ды, г	
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
к/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
Обед						
к/18/1994	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
к/462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
к/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						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
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
Обед						
к/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
09/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
12/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
к/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						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
к/245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
2/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
5/2004	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
Обед						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
1/1994	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
94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43

к 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					
57/94	Каша пшенная 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
	Обед					
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
0/1994	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
8/1994	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					
30/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
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					
к 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
к 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
73	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
к 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					
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
к 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					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
8/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
2003	Рис припущенный с овощами	150	3,62	4,74	36,42	196,75
к 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
	Итого		41,07	39	187,13	1237,40
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
к 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
03/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
08/1994	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					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
02	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71
04/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
к 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
	Итого		44,29	43,20	185,58	1202,37
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
к 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
09/1994	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
	Обед					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
02/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
к 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
к 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
	Итого		39,93	40,66	188,97	1267,00
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
07/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	7,34	5,48	27,55	169,75
04/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
08/1994	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					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
04/994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
к 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	135	10,25	13,53	11,63	176,00
к 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
к 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 '		26,75	30,77	104,11	706,01
	Итого		46,25	46,60	186,20	1232,51

Неделя 2 день 5		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
13/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
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
	<u>Обед</u>					
245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
31/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
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
	Итого за 10 дней		434,23	434,31	1844,59	12777,41
	Итого за один день		43,42	43,43	184,46	1277,74