

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11  
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

*Директор А.И.Исмаилов*

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена  
на 2024-2025 уч.год ( дотация, родительская оплата 98 руб. 52 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>								
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
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		
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого</b>		<b>20,98</b>	<b>23,83</b>	<b>82,72</b>	<b>628,83</b>		
<b>Неделя 1 день 2</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
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		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26		
	<b>Итого</b>		<b>18,90</b>	<b>18,76</b>	<b>75,90</b>	<b>564,40</b>		
<b>Неделя 1 день 3</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
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		
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		
	<b>Итого</b>		<b>21,09</b>	<b>18,66</b>	<b>85,82</b>	<b>611,89</b>		
<b>Неделя 1 день 4</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
ттк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80		
ттк 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	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		
	<b>Итого</b>		<b>22,05</b>	<b>23,76</b>	<b>75,77</b>	<b>555,49</b>		
<b>Неделя 1 день 5</b>								
		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		
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	<b>Итого</b>		<b>20,99</b>	<b>18,99</b>	<b>83,07</b>	<b>579,96</b>		
<b>Неделя 2 день 1</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62		
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00		
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10		
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		
	<b>Итого</b>		<b>18,67</b>	<b>19,63</b>	<b>88,86</b>	<b>575,25</b>		

<b>Неделя 2 день 2</b>		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
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
	<b>Итого</b>		<b>22,07</b>	<b>19,95</b>	<b>76,80</b>	<b>555,91</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		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
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
	<b>Итого</b>		<b>18,34</b>	<b>18,17</b>	<b>82,73</b>	<b>518,16</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
тгк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	135	10,25	13,53	11,63	176,00
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
	<b>Итого</b>		<b>20,50</b>	<b>23,68</b>	<b>83,81</b>	<b>556,60</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
тгк 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>24,73</b>	<b>20,98</b>	<b>91,40</b>	<b>649,68</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>208,32</b>	<b>206,46</b>	<b>826,88</b>	<b>5796,15</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>20,83</b>	<b>20,65</b>	<b>82,69</b>	<b>579,62</b>