

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

Согласовано:

Директор МАУСОС
А.И.Ю. Еммураев

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена
на 2024 - 2025 учебный год (дотация 85 руб 20 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
ггк/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
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
169/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
628/1994	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
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
гк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
192/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
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 за 'Завтрак '			16,80	15,8	77,10	503,11
Неделя 1 день 4						
Завтрак						
237/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
197/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
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
Итого за 'Завтрак '			15,36	17,84	75,20	559
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
30/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
гк 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
Неделя 2 день 1						
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
гк 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

Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
гк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
628/1994	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
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
7/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
гк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
65/2004	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
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	7,34	5,48	27,55	169,75
84/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
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
Итого за 'Завтрак '			19,50	15,83	82,09	526,51
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
3/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
гк 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
Итого за 10 дней			179,48	176,12	743,25	5205,79
Итого за один день			17,95	17,61	74,33	520,58