

тверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

И.Зубрицкая

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 82
И.Ю.Иванов

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "обед+полдник" для детей ОБЗ 12 лет и старше
на 2024- 2025 уч. год (дотация 246 руб. 31 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
<u>Обед</u>						
к 38/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
к 5/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
к 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
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 '			27	29,72	114	835,98
<u>Полдник</u>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			35,91	38,92	173,85	1203,74
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
к 10/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
к 11/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
к 2/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			27,74	28,68	120,39	835,22
<u>Полдник</u>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			36,74	37,88	180,44	1202,98
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
к 29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
к 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
к 76/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
к 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			26	27,60	115,14	796,07
<u>Полдник</u>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			34,96	36,80	175,19	1163,83

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
20/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00
к 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
к 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
38/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			27,80	28,39	109,80	880,91
<i>Полдник</i>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			36,80	37,59	169,85	1248,67
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
39/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
к 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
0/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
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 ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			32,14	29,31	134,04	914,37
<i>Полдник</i>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			41,14	38,51	194,09	1282,13
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,05	1,12	7,62
3/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
к 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10
к 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			26,78	26,62	123,44	833,70
<i>Полдник</i>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	60,05	367,76
Итого			35,78	35,82	183,49	1201,46
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,05	1,12	7,62
2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
4/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
к 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			30,45	30,40	132,27	827,95
<i>Полдник</i>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00

	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		39,45	39,60	192,32	1195,71
	Неделя 2 день 3					
	Обед	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
2/1994	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	250	14,50	17,64	46,51	341,56
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		26	27,50	124,37	829,69
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		35,19	36,70	184,42	1197,45
	Неделя 2 день 4					
	Обед	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
7/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
к 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	135	10,25	13,53	11,63	176,00
к 255	Макароньы отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		30,95	34,60	119,71	823,72
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		39,95	43,80	179,76	1191,48
	Неделя 2 день 5					
	Обед	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
9/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
11/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
3/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
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 ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		27,65	27,15	127,58	844,51
	Полдник					
	Выпечка	100	7,20	9,20	30,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	60,05	367,76
	Итого		36,65	36,35	187,63	1212,27
	Итого за 10 дней		372,57	381,97	1821,04	12099,73
	Итого за один день		37,26	38,20	182,10	1209,97