

тверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

И.Зубрицкая

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 11
И.О. Ешарова

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" 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						
<i>Завтрак</i>						
004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
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 '			22,18	23,58	86,29	632,92
<i>Обед</i>						
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	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
Итого			49,09	53,30	200,09	1468,90
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
0/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
59/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
38/1994	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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Завтрак '			22,55	20,10	89,26	662,93
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
0/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
09/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
72/1994	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 '			28,54	25,81	108,44	802,05
Итого			51,09	45,91	197,70	1464,98
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
к 245 -	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
02/2004	Плов из филе индейки с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
05/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	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 'Завтрак '			20,32	20,22	90,44	600,12

		<u>Обед</u>				
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
276/94	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
	Итого		46,28	47,82	205,58	1396,19
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
57/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
297/1994	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
	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 'Завтрак '		17,03	18,82	81,28	606
	<u>Обед</u>					
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
30/1994	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
28/1994	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
	Итого		44,83	47,21	191,08	1486,67
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
к 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
	Итого за 'Завтрак '		18,47	19,09	77,13	544,00
	<u>Обед</u>					
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
3/3	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
	Итого		50,61	48,40	211	1458,37
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
37/1994	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	19,76	78,63	557,35

		<u>Обед</u>				
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
18/1994	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
6/2003	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
	Итого		43,59	46,38	202,07	1391,05
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
28/1994	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
	Итого за 'Завтрак '		22,72	20,17	82,90	596,13
	<u>Обед</u>					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
94/94	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
	Итого		53,17	50,57	215,17	1424,08
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2004	Бутерброд с сыром	15/20	2,20	1,55	5,47	16,17
к 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
9/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
5/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		16,72	18,32	73,22	485,77
	<u>Обед</u>					
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
	Итого		42,91	45,82	197,59	1315,47
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
7/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	200/5	9,72	7,25	36,45	224,51
4/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
4/1994	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
	Итого за 'Завтрак '		21,90	18,28	88,72	579,73
	<u>Обед</u>					
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	10,38	17,59	168,98

к 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	135	10,25	13,53	11,63	176,00
к 255	Макаронны 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
	Итого		52,85	52,88	208,43	1403,45
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
72/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
к 469	Чай ягодный	200	0,30	0,09	7,30	30,80
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак'		20,61	20,56	76,65	550,21
	Обед					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
4/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
393	Капуста тушенная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
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'		27,20	28,01	135,74	870,55
	Итого		47,81	48,57	212,39	1420,76
	Итого за 10 дней		482,23	486,36	2041,27	14229,91
	Итого за один день		48,22	48,69	204,13	1422,99