

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-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
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
	Итого		20,98	23,83	82,72	628,83
Неделя 1 день 2						
		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
	Итого		18,90	18,76	75,90	564,40
Неделя 1 день 3						
		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
	Итого		21,09	18,66	85,82	611,89
Неделя 1 день 4						
		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
	Итого		22,05	23,76	75,77	555,49
Неделя 1 день 5						
		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
	Итого		20,99	18,99	83,07	579,96
Неделя 2 день 1						
		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
	Итого		18,67	19,63	88,86	575,25

Неделя 2 день 2		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
	Итого		22,07	19,95	76,80	555,91
Неделя 2 день 3		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
	Итого		18,34	18,17	82,73	518,16
Неделя 2 день 4		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	Макароны 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
	Итого		20,50	23,68	83,81	556,60
Неделя 2 день 5		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
	Итого		24,73	20,98	91,40	649,68
	Итого за 10 дней		208,32	206,46	826,88	5796,15
	Итого за один день		20,83	20,65	82,69	579,62

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890977

Владелец Елизарова Ирина Юрьевна

Действителен с 21.05.2024 по 21.05.2025