

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
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,18</b>	<b>23,58</b>	<b>86,29</b>	<b>632,92</b>
<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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27</b>	<b>29,72</b>	<b>114</b>	<b>835,98</b>
<b>Итого</b>			<b>49,09</b>	<b>53,30</b>	<b>200,09</b>	<b>1468,90</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,55</b>	<b>20,10</b>	<b>89,26</b>	<b>662,93</b>
<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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,54</b>	<b>25,81</b>	<b>108,44</b>	<b>802,05</b>
<b>Итого</b>			<b>51,09</b>	<b>45,91</b>	<b>197,70</b>	<b>1464,98</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,32</b>	<b>20,22</b>	<b>90,44</b>	<b>600,12</b>

		<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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26</b>	<b>27,60</b>	<b>115,14</b>	<b>796,07</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,28</b>	<b>47,82</b>	<b>205,58</b>	<b>1396,19</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,03</b>	<b>18,82</b>	<b>81,28</b>	<b>606</b>
	<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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,80</b>	<b>28,39</b>	<b>109,80</b>	<b>880,91</b>
	<b>Итого</b>		<b>44,83</b>	<b>47,21</b>	<b>191,08</b>	<b>1486,67</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,47</b>	<b>19,09</b>	<b>77,13</b>	<b>544,00</b>
	<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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>32,14</b>	<b>29,31</b>	<b>134,04</b>	<b>914,37</b>
	<b>Итого</b>		<b>50,61</b>	<b>48,40</b>	<b>211</b>	<b>1458,37</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,81</b>	<b>19,76</b>	<b>78,63</b>	<b>557,35</b>

		<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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,78</b>	<b>26,62</b>	<b>123,44</b>	<b>833,70</b>
	<b>Итого</b>		<b>43,59</b>	<b>46,38</b>	<b>202,07</b>	<b>1391,05</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
к 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
13/1994	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>22,72</b>	<b>20,17</b>	<b>82,90</b>	<b>596,13</b>
	<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
04/94	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>30,45</b>	<b>30,40</b>	<b>132,27</b>	<b>827,95</b>
	<b>Итого</b>		<b>53,17</b>	<b>50,57</b>	<b>215,17</b>	<b>1424,08</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	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
19/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
15/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,72</b>	<b>18,32</b>	<b>73,22</b>	<b>485,77</b>
	<u>Обед</u>					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
12/1994	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26</b>	<b>27,50</b>	<b>124,37</b>	<b>829,69</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,91</b>	<b>45,82</b>	<b>197,59</b>	<b>1315,47</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
17/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	200/5	9,72	7,25	36,45	224,51
14/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
14/1994	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 за 'Завтрак '</b>		<b>21,90</b>	<b>18,28</b>	<b>88,72</b>	<b>579,73</b>
	<u>Обед</u>					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
17/1994	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	Макароны 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,95</b>	<b>34,60</b>	<b>119,71</b>	<b>823,72</b>
	<b>Итого</b>		<b>52,85</b>	<b>52,88</b>	<b>208,43</b>	<b>1403,45</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,61</b>	<b>20,56</b>	<b>76,65</b>	<b>550,21</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,20</b>	<b>28,01</b>	<b>135,74</b>	<b>870,55</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,81</b>	<b>48,57</b>	<b>212,39</b>	<b>1420,76</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>482,23</b>	<b>486,36</b>	<b>2041,27</b>	<b>14229,91</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>48,22</b>	<b>48,69</b>	<b>204,13</b>	<b>1422,99</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890977

Владелец Елизарова Ирина Юрьевна

Действителен с 21.05.2024 по 21.05.2025