

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-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|--|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|                            |  |          |              |              |                  |                |
| <b>Неделя 1 день 1</b>     |  |          |              |              |                  |                |
| <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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |          | <b>27</b>    | <b>29,72</b> | <b>114</b>       | <b>835,98</b>  |
| <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          |
| <b>Итого за 'Полдник '</b> |  |          | <b>9,00</b>  | <b>9,20</b>  | <b>60,05</b>     | <b>367,76</b>  |
| <b>Итого</b>               |  |          | <b>35,91</b> | <b>38,92</b> | <b>173,85</b>    | <b>1203,74</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>     |  |          |              |              |                  |                |
|                            |  | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |          | <b>27,74</b> | <b>28,68</b> | <b>120,39</b>    | <b>835,22</b>  |
| <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          |
| <b>Итого за 'Полдник '</b> |  |          | <b>9,00</b>  | <b>9,20</b>  | <b>60,05</b>     | <b>367,76</b>  |
| <b>Итого</b>               |  |          | <b>36,74</b> | <b>37,88</b> | <b>180,44</b>    | <b>1202,98</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>     |  |          |              |              |                  |                |
|                            |  | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |          | <b>26</b>    | <b>27,60</b> | <b>115,14</b>    | <b>796,07</b>  |
| <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          |
| <b>Итого за 'Полдник '</b> |  |          | <b>9,00</b>  | <b>9,20</b>  | <b>60,05</b>     | <b>367,76</b>  |
| <b>Итого</b>               |  |          | <b>34,96</b> | <b>36,80</b> | <b>175,19</b>    | <b>1163,83</b> |

| <b>Неделя 1 день 4</b>     |  | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |        | <b>27,80</b> | <b>28,39</b> | <b>109,80</b> | <b>880,91</b>  |
| <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          |
| <b>Итого за 'Полдник '</b> |  |        | <b>9,00</b>  | <b>9,20</b>  | <b>60,05</b>  | <b>367,76</b>  |
| <b>Итого</b>               |  |        | <b>36,80</b> | <b>37,59</b> | <b>169,85</b> | <b>1248,67</b> |
| <b>Неделя 1 день 5</b>     |  | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |        | <b>32,14</b> | <b>29,31</b> | <b>134,04</b> | <b>914,37</b>  |
| <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          |
| <b>Итого за 'Полдник '</b> |  |        | <b>9,00</b>  | <b>9,20</b>  | <b>60,05</b>  | <b>367,76</b>  |
| <b>Итого</b>               |  |        | <b>41,14</b> | <b>38,51</b> | <b>194,09</b> | <b>1282,13</b> |
| <b>Неделя 2 день 1</b>     |  | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |        | <b>26,78</b> | <b>26,62</b> | <b>123,44</b> | <b>833,70</b>  |
| <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          |
| <b>Итого за 'Полдник '</b> |  |        | <b>9,00</b>  | <b>9,20</b>  | <b>60,05</b>  | <b>367,76</b>  |
| <b>Итого</b>               |  |        | <b>35,78</b> | <b>35,82</b> | <b>183,49</b> | <b>1201,46</b> |
| <b>Неделя 2 день 2</b>     |  | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |        | <b>30,45</b> | <b>30,40</b> | <b>132,27</b> | <b>827,95</b>  |
| <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           |
|         | <b>Итого за 'Полдник '</b>                  |        | <b>9,00</b>   | <b>9,20</b>   | <b>60,05</b>   | <b>367,76</b>   |
|         | <b>Итого</b>                                |        | <b>39,45</b>  | <b>39,60</b>  | <b>192,32</b>  | <b>1195,71</b>  |
|         | <b>Неделя 2 день 3</b>                      |        |               |               |                |                 |
|         | <b>Обед</b>                                 | 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           |
|         | <b>Итого за 'Обед '</b>                     |        | <b>26</b>     | <b>27,50</b>  | <b>124,37</b>  | <b>829,69</b>   |
|         | <b>Полдник</b>                              |        |               |               |                |                 |
|         | 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           |
|         | <b>Итого за 'Полдник '</b>                  |        | <b>9,00</b>   | <b>9,20</b>   | <b>60,05</b>   | <b>367,76</b>   |
|         | <b>Итого</b>                                |        | <b>35,19</b>  | <b>36,70</b>  | <b>184,42</b>  | <b>1197,45</b>  |
|         | <b>Неделя 2 день 4</b>                      |        |               |               |                |                 |
|         | <b>Обед</b>                                 | 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   | 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>Полдник</b>                              |        |               |               |                |                 |
|         | 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           |
|         | <b>Итого за 'Полдник '</b>                  |        | <b>9,00</b>   | <b>9,20</b>   | <b>60,05</b>   | <b>367,76</b>   |
|         | <b>Итого</b>                                |        | <b>39,95</b>  | <b>43,80</b>  | <b>179,76</b>  | <b>1191,48</b>  |
|         | <b>Неделя 2 день 5</b>                      |        |               |               |                |                 |
|         | <b>Обед</b>                                 | 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           |
|         | <b>Итого за 'Обед '</b>                     |        | <b>27,65</b>  | <b>27,15</b>  | <b>127,58</b>  | <b>844,51</b>   |
|         | <b>Полдник</b>                              |        |               |               |                |                 |
|         | 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           |
|         | <b>Итого за 'Полдник '</b>                  |        | <b>9,00</b>   | <b>9,20</b>   | <b>60,05</b>   | <b>367,76</b>   |
|         | <b>Итого</b>                                |        | <b>36,65</b>  | <b>36,35</b>  | <b>187,63</b>  | <b>1212,27</b>  |
|         | <b>Итого за 10 дней</b>                     |        | <b>372,57</b> | <b>381,97</b> | <b>1821,04</b> | <b>12099,73</b> |
|         | <b>Итого за один день</b>                   |        | <b>37,26</b>  | <b>38,20</b>  | <b>182,10</b>  | <b>1209,97</b>  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890977

Владелец Елизарова Ирина Юрьевна

Действителен с 21.05.2024 по 21.05.2025