

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11  
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

МАОУ СОШ № 77  
И.И.Егорова

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на 2024 - 2025 учебный год ( дотация 85 руб 20 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
тгк/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>19,79</b>	<b>19,11</b>	<b>81,86</b>	<b>564,66</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<i>Завтрак</i>						
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	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>19,63</b>	<b>18,66</b>	<b>73,52</b>	<b>572,72</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<i>Завтрак</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,80</b>	<b>15,8</b>	<b>77,10</b>	<b>503,11</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
<i>Завтрак</i>						
257/94	Каша пшенная 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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,36</b>	<b>17,84</b>	<b>75,20</b>	<b>559</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
<i>Завтрак</i>						
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,80</b>	<b>17,98</b>	<b>68,80</b>	<b>521,38</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>						
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
тгк 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>15,29</b>	<b>74,20</b>	<b>489,09</b>

<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><b>Завтрак</b></i>						
ггк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,45</b>	<b>19,43</b>	<b>68,91</b>	<b>504,70</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><b>Завтрак</b></i>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
ггк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,67</b>	<b>16,89</b>	<b>71,62</b>	<b>470,50</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><b>Завтрак</b></i>						
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	7,34	5,48	27,55	169,75
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,50</b>	<b>15,83</b>	<b>82,09</b>	<b>526,51</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i><b>Завтрак</b></i>						
13/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
ггк 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,67</b>	<b>19,25</b>	<b>69,95</b>	<b>494,17</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>179,48</b>	<b>176,12</b>	<b>743,25</b>	<b>5205,79</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>17,95</b>	<b>17,61</b>	<b>74,33</b>	<b>520,58</b>