

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена
на II полугод. 2025 - 2024 учебный год (дотация 162 руб 95 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г		Углево-		ЭЦ, ккал
			г	г	г	г	г	г		
Неделя 1 день 1										
<i>Обед</i>										
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24				
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03				
тгк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94				
тгк 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 '			25	27	115	815				
Неделя 1 день 2										
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ				
<i>Обед</i>										
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08				
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71				
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00				
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58				
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60				
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26				
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02				
Итого за 'Обед '			26,90	28,54	117,91	765,25				
Неделя 1 день 3										
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ				
<i>Обед</i>										
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38				
тгк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17				
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43				
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00				
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35				
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68				
Итого за 'Обед '			23,42	24,12	113,26	757,18				
Неделя 1 день 4										
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ				
<i>Обед</i>										
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90				
тгк 510	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70				
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84				
638/1994	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	25	1,65	0,30	8,35	48,35				
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50				
Итого за 'Обед '			27,49	27,84	115,03	813,51				
Неделя 1 день 5										
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ				
<i>Обед</i>										
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08				
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	200	6,07	7,16	15,44	130,62				
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00				
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42				
	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92				
-	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 'Обед '			27,58	26,04	110,14	768,84				

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,02	24,37	120,20	771,04
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		25,50	23,98	118,01	712,43
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		22,02	23,38	113,59	763,26
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
ттк 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		32,83	33,44	122,50	767,58
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	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 'Обед '		22,47	21,51	98,32	713,27
	Итого за 10 дней		259,37	260,65	1143,72	7647,42
	Итого за один день		25,94	26,07	114,37	764,74