

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

Согласовано: Директор



*Емелья*

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на II полугод. 2024 - 2025 учебный год ( дотация 108 руб 64 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	Б	Ж		
<b>Неделя 1 день 1</b>									
<b>Завтрак</b>									
2/2004	Бутерброд с джемом	35							
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74			113,76	
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39			240,22	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75			96,37	
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60			65,63	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,79</b>	<b>15,51</b>	<b>81,86</b>			<b>48,68</b>	
<b>Неделя 1 день 2</b>									
<b>Завтрак</b>									
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68			13,86	
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	
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10			56,00	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75			65,63	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,78</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>			<b>556,43</b>	
<b>Неделя 1 день 3</b>									
<b>Завтрак</b>									
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	0,21	0,04	0,75			5,08	
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76			318,89	
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	
	Кондитерское изделие	35	1,50	0,00	4,00			24,50	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,42</b>	<b>15,5</b>	<b>68,33</b>			<b>453,44</b>	
<b>Неделя 1 день 4</b>									
<b>Завтрак</b>									
257/94	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	
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>558,95</b>	
<b>Неделя 1 день 5</b>									
<b>Завтрак</b>									
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80			94,76	
430/1994	Запеканка картофельная с мясом-с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	15,89	32,99			348,57	
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04			40,01	
	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,01			33,58	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75			65,63	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,91</b>	<b>19,13</b>	<b>68,59</b>			<b>582,55</b>	
<b>Неделя 2 день 1</b>									
<b>Завтрак</b>									
3/2004	Бутерброд с маслом с 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
	<b><u>Завтрак</u></b>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
ттк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	200	13,25	15,71	41,66	352,79
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,13</b>	<b>17,91</b>	<b>71,19</b>	<b>488,28</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><u>Завтрак</u></b>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 413	Котлета из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,48</b>	<b>15,62</b>	<b>75,99</b>	<b>492,20</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><u>Завтрак</u></b>					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,31</b>	<b>17,42</b>	<b>70,74</b>	<b>494,34</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><u>Завтрак</u></b>					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,59</b>	<b>20,65</b>	<b>67,74</b>	<b>532,51</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>173,58</b>	<b>174,54</b>	<b>726,99</b>	<b>5212,46</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>17,36</b>	<b>17,45</b>	<b>72,70</b>	<b>521,25</b>