

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

*А.В. Ежова*

Примерное двухнедельное меню с 16.01.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на 2024-2025 уч. год (род. оплата 155)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ттк 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</b>		<b>27</b>	<b>26,43</b>	<b>126,56</b>	<b>833,92</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
110/1994	Борщ со сметаной	выход 250	Б 6,60	Ж 10,15	У 29,58	ЭЦ 189,96
394/2004	Тефтели рыбные с рисом в соусе молочном	50/50	13,02	11,78	12,15	187,37
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого</b>		<b>29,66</b>	<b>28,85</b>	<b>114,05</b>	<b>786,34</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	выход 250	Б 3,10	Ж 6,60	У 19,24	ЭЦ 124,38
ттк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>27,82</b>	<b>27,66</b>	<b>135,39</b>	<b>851,63</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	выход 20	Б 0,21	Ж 0,04	У 0,75	ЭЦ 5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
64/2003	Фрикадельки куринные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого</b>		<b>25,53</b>	<b>25,87</b>	<b>118,50</b>	<b>917,83</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	выход 250	Б 7,59	Ж 8,95	У 19,31	ЭЦ 163,27
ттк 410	Тефтели из мяса с отруб. в соусе смет.с том	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58
ттк 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 крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого</b>		<b>27,16</b>	<b>29,46</b>	<b>115,27</b>	<b>757,57</b>

<b>Неделя 2 день 1</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 517	Биточек запеченный в молочном соусе	50/50	7,90	10,00	9,00	160,00
тгк 358	Рис припущенный с куркумой	180	4,17	8,16	36,90	218,21
тгк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>25,30</b>	<b>25,03</b>	<b>133,77</b>	<b>875,98</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>29</b>	<b>29,45</b>	<b>132,08</b>	<b>807,11</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	3,35	8,30	27,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	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
<b>Итого</b>			<b>22,95</b>	<b>26,54</b>	<b>124,49</b>	<b>807,14</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тгк 419	Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
тгк 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</b>			<b>31,05</b>	<b>31,11</b>	<b>112,82</b>	<b>819,13</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
тгк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	50/50	10,25	11,20	17,63	229,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
628/1994	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>25,60</b>	<b>26,33</b>	<b>108,92</b>	<b>792,69</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>271,90</b>	<b>276,73</b>	<b>1221,85</b>	<b>8249,34</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>27,19</b>	<b>27,67</b>	<b>122,19</b>	<b>824,93</b>