

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

Согласовано:

МБОУ СОШ № 2
С.В. Куликов

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена
на 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 147 руб. 79 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		29	30,02	122,15	884,32
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		27,93	28,64	131,24	878,82
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	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	180	6,36	6,56	39,86	214,12
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		26,93	25,65	124,42	831,19
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00
тгк 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тгк 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
496	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
тгк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		29,80	29,26	121,55	946,54
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
тгк 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
636	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		30,61	28,86	130,61	879,77

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
Т38/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ТТК 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		27,75	27,60	132,72	868,82
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	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
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		30	29,51	133,20	814,73
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
Т32/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00
ТТК 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ТТК 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		25,16	26,91	133,65	864,81
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Т67/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
ТТК 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ТТК 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
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
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		29,53	31,57	127,30	866,48
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
Т29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
Т63/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
ТТК 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	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
	Итого		28,30	27,87	127,58	844,51
Итого за 10 дней			284,34	285,89	1284,42	8679,99
Итого за один день			28,43	28,59	128,44	868,00