

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Г.И.Зубрицкая

Директор МНОУ ШШ № 11
Согласовано: И.Н. Смирнов

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена
на 2025 - 2024 учебный год (дотация 127 руб. 79 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	гле-ды, г	
Неделя 1 день 1						
<i>Обед</i>						
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	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
462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
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>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
10/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
101/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			26,17	26,35	117,19	788,74
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
76/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
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 за 'Обед '			24	27,60	109,42	747,16
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
20/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
199	Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
8/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			26,80	26,82	104,13	816,72
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
39/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
9/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
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
Итого за 'Обед '			27,58	26,04	110,14	768,84

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
гк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
66/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,62	4,74	36,42	196,75
гк 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
Итого за 'Обед '			24,26	23,71	112,93	748,31
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71
94/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
гк 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 за 'Обед '			24,84	23,77	116,67	697,67
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
32/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
гк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
гк 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 за 'Обед '			24	23,77	117,35	796,50
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
57/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
гк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
гк 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
гк 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
Итого за 'Обед '			25,25	27,80	101,22	707,71
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
63/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
гк 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 ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			24,07	25,82	109,71	737,09
Итого за 10 дней			252,59	259,11	1113,52	7623,79
Итого за один день			25,26	25,91	111,35	762,38