

Утверждаю: Директор ЕМУН ШБС № 11

Т.И.Зубрицкая



Директор 14.01.2025 С.Н.Смирнов

Согласовано:

МАОУ СОШ № 22

С.Н.Смирнов

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			С	Б	С	Б		
Неделя 1 день 1								
Завтрак								
2/2004	Бутерброд с джемом	35	3,97	3,84	7,38	113,76		
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22		
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37		
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
Итого за 'Завтрак '			19,79	15,51	81,86	564,66		
Неделя 1 день 2								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
Завтрак								
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		
Итого за 'Завтрак '			19,78	19,67	73,15	556,43		
Неделя 1 день 3								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
Завтрак								
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		
Итого за 'Завтрак '			16,42	15,5	68,33	453,44		
Неделя 1 день 4								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
Завтрак								
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		
Итого за 'Завтрак '			15,36	17,84	75,20	558,95		
Неделя 1 день 5								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
Завтрак								
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		
Итого за 'Завтрак '			17,91	19,13	68,59	582,55		
Неделя 2 день 1								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
Завтрак								

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
	Итого за 'Завтрак '		16,81	15,29	74,20	489,09
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
тгк 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
	Итого за 'Завтрак '		17,13	17,91	71,19	488,28
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 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
	Итого за 'Завтрак '		16,48	15,62	75,99	492,20
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак '		16,31	17,42	70,74	494,34
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Завтрак '		17,59	20,65	67,74	532,51
	Итого за 10 дней		173,58	174,54	726,99	5212,46
	Итого за один день		17,36	17,45	72,70	521,25