

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И.Зубрицкая



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак "Выбор" для детей 12 лет старше 1 сентября на 2024-2025 уч.год (за счет родителей)

Директор ШКОЛЫ № 99  
Согласовано: М.А. Сидорова



1 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
441/2003	Мясо тушенное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь)	180	10,35	8,20	34,51	319,50
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>21,16</b>	<b>19,22</b>	<b>122,51</b>	<b>769,08</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
тгк 266	Рыба запеченная с помидором и сыром	110	15,20	8,10	21,53	171,00
тгк 472	Картофельное пюре с брокколи	180	3,70	5,69	12,55	165,89
628/1994	Чай черный с сахаром/лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>24,39</b>	<b>27,97</b>	<b>81,15</b>	<b>641,24</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
тгк 482	Свинина запеченная под сыром	100	10,25	6,53	6,63	146,00
469/1994	Макаронные изделия "Фарфалле" отварные	180	5,16	9,36	38,90	218,19
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>18,21</b>	<b>20,39</b>	<b>74,73</b>	<b>506,94</b>

2 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тгк 462/	Булгур с овощами (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная)	180	7,74	4,68	28,46	91,80
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
617/1994	Яблоко печеное	100	0,31	0,00	31,19	125,99
	<b>Итого</b>		<b>22,44</b>	<b>25,12</b>	<b>111,47</b>	<b>647,58</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
тгк 491	Рыба в тесте запеченная с соусом пикантным	100/50	16,80	8,50	26,50	198,00
тгк 492	Рис с кукурузой	180	5,16	9,36	38,90	218,19
628/1994	Чай зеленый с сахаром/лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>22,29</b>	<b>22,68</b>	<b>73,57</b>	<b>502,35</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
тгк 474	Паста со сливочным соусом и индейкой	250	24,10	14,50	46,50	450,00
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>26,80</b>	<b>19,00</b>	<b>71,70</b>	<b>579,75</b>

<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
тгк 476	Рагу из мяса индейки	250	18,75	15,25	32,50	348,00
628/1994	Чай черный с сахаром/лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>24,26</b>	<b>30,11</b>	<b>77,30</b>	<b>650,81</b>
<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 496	Поджарка из свинины	100	9,70	9,30	4,00	237,00
тгк 497	Рис "Пикантный" с зеленым горошком и куркумой	180	5,16	9,36	38,90	218,19
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого</b>		<b>18,89</b>	<b>19,05</b>	<b>81,87</b>	<b>635,76</b>
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
тгк 479	Митболы из мяса на шпажке в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63	176,00
тгк 480	Овощи паровые (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цв. капуста)	180	3,16	5,31	15,12	128,27
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	<b>Итого</b>		<b>19,48</b>	<b>20,84</b>	<b>73,76</b>	<b>548,53</b>
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
тгк 483	Мясо по-мексикански	100	13,10	10,00	6,20	243,00
тгк 484	Булгур с кукурузой	180	6,70	5,40	5,30	108,00
628/1994	Чай черный с сахаром/лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>24,96</b>	<b>29,69</b>	<b>52,90</b>	<b>636,53</b>

<u>Неделя 1 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
435/2004	Мясо духовое	250	23,25	12,25	31,50	312,50
628/1994	Чай зеленый с сахаром/лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>28,76</b>	<b>27,11</b>	<b>76,30</b>	<b>615,31</b>
<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	0,20	3,75	25,40
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
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого</b>		<b>22,52</b>	<b>19,16</b>	<b>86,38</b>	<b>604,67</b>
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
тгк 475	Шницель из свинины с болгарским перцем со сливочным соусом	100/50	15,80	9,20	5,70	223,00
36/2003	Рис припущенный с овощами (лук, морковь)	180	4,35	5,57	43,70	236,10
тгк 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
	<b>Итого</b>		<b>26,22</b>	<b>20,77</b>	<b>96,41</b>	<b>703,36</b>
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
тгк 466	Чиполлетти пикантные на шпажке с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74	216,17
228/200	Картофель запеченный	180	4,89	5,74	42,01	236,34
628/1994	Чай зеленый с сахаром/лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>20,94</b>	<b>31,60</b>	<b>93,15</b>	<b>738,04</b>

<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 488	Люля-кебаб "Школьный" из свинины и курицы на шпажке с соусом томатным с зеленью	100/50	11,30	5,30	11,70	196,00
ттк 485	Капуста цветная в сухарном соусе	180	7,50	7,70	21,20	174,00
ттк 290	Компот из брусники	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
<b>Итого</b>			<b>22,55</b>	<b>13,42</b>	<b>71,76</b>	<b>550,76</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
ттк 486	Бризоль из филе птицы	100	9,90	5,50	3,40	160,30
276/1994	Макаронные изделия (спагетти) с сыром	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
617/1994	Яблоко печеное	100	0,31	0,00	31,19	125,99
<b>Итого</b>			<b>19,76</b>	<b>19,47</b>	<b>98,55</b>	<b>629,32</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
ттк 456	Каша гречневая с мясом по - царски	250	18,25	21,70	50,00	490,00
-	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
<b>Итого</b>			<b>22,28</b>	<b>26,09</b>	<b>88,97</b>	<b>670,57</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>194,78</b>	<b>207,03</b>	<b>700,99</b>	<b>5470,46</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>19,48</b>	<b>20,70</b>	<b>70,10</b>	<b>547,05</b>

<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 487	Лапша гречневая с мясом птицы, с овощами и черносливом	300	20,00	11,30	46,90	401,00
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	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</b>			<b>25,03</b>	<b>12,56</b>	<b>89,52</b>	<b>615,20</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
ттк 489	Плов из мяса с булгуром	250	14,50	17,64	46,51	341,56
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
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>18,97</b>	<b>22,77</b>	<b>93,37</b>	<b>568,87</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощи свежие в нарезке масло раст.	100/5	1,05	4,20	3,75	25,40
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,84	12,53	8,64	186,65
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
-	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
<b>Итого</b>			<b>18</b>	<b>22,31</b>	<b>71,72</b>	<b>526,31</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>231,56</b>	<b>223,08</b>	<b>863,59</b>	<b>6101,44</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>23,16</b>	<b>22,31</b>	<b>86,36</b>	<b>610,14</b>

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И. Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "усиленного подлинника" для детей 12 лет и старше  
2 смена на 2024-2025 уч.год (родительская оплата 28 руб. 52 коп)



ММУ ШБС № 11  
Селезнева М.А.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>20,98</b>	<b>23,83</b>	<b>82,72</b>	<b>628,83</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>19,09</b>	<b>18,72</b>	<b>86,75</b>	<b>608,00</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>21,09</b>	<b>18,66</b>	<b>85,82</b>	<b>611,89</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80
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
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>22,05</b>	<b>23,76</b>	<b>75,77</b>	<b>555,49</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>18,99</b>	<b>83,07</b>	<b>580</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
тгк 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
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>18,67</b>	<b>19,68</b>	<b>88,86</b>	<b>575,25</b>

<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>22,07</b>	<b>19,95</b>	<b>76,80</b>	<b>555,91</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>18,34</b>	<b>18,17</b>	<b>82,73</b>	<b>518,16</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>19,08</b>	<b>20,65</b>	<b>91,40</b>	<b>599,36</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
ттк 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>24,73</b>	<b>20,98</b>	<b>91,40</b>	<b>649,68</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>207,09</b>	<b>203,39</b>	<b>845,32</b>	<b>5882,51</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>20,71</b>	<b>20,34</b>	<b>84,53</b>	<b>588,25</b>

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И.Зубрицкая

Директор МАУ «Минназия» № 99  
 Согласовано: *М.А. Кудрякова*  
 МАУ «Минназия» № 99  
 для детей от 7-11 лет

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2024 "завтрак + обед"  
 на 2024-2025 уч год ( дотация 212 руб.99 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			Б	Ж		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,79</b>	<b>19,11</b>	<b>81,86</b>	<b>564,66</b>
<i>Обед</i>						
138/1994	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
тгк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25</b>	<b>27,43</b>	<b>103</b>	<b>766,37</b>
<b>Итого</b>			<b>44,53</b>	<b>46,54</b>	<b>185,02</b>	<b>1331,04</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<i>Завтрак</i>						
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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,63</b>	<b>18,66</b>	<b>73,52</b>	<b>572,72</b>
<i>Обед</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
тгк 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	30	1,98	0,36	10,02	58,02
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,30</b>	<b>23,54</b>	<b>106,91</b>	<b>765,25</b>
<b>Итого</b>			<b>46,93</b>	<b>42,20</b>	<b>180,43</b>	<b>1337,97</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<i>Завтрак</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,80</b>	<b>15,8</b>	<b>77,10</b>	<b>503,11</b>
<i>Обед</i>						
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	150	5,30	5,46	33,21	178,43

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 за 'Обед '</b>		<b>24</b>	<b>27,60</b>	<b>109,42</b>	<b>747,16</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,02</b>	<b>43,44</b>	<b>186,52</b>	<b>1250,26</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<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>559</b>
	<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
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)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,80</b>	<b>26,82</b>	<b>104,13</b>	<b>816,72</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,16</b>	<b>44,66</b>	<b>179,33</b>	<b>1375,68</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,80</b>	<b>17,98</b>	<b>68,80</b>	<b>521,38</b>
	<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,58</b>	<b>26,04</b>	<b>110,14</b>	<b>768,84</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,38</b>	<b>44,02</b>	<b>179</b>	<b>1290,22</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
3/2004	Бутерброд с маслом и 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>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
тгк 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	150	3,62	4,74	36,42	196,75
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,26</b>	<b>23,71</b>	<b>112,93</b>	<b>748,31</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,07</b>	<b>39</b>	<b>187,13</b>	<b>1237,40</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b>Завтрак</b>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,45</b>	<b>19,43</b>	<b>68,91</b>	<b>504,70</b>
	<b>Обед</b>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,84</b>	<b>23,77</b>	<b>116,67</b>	<b>697,67</b>
	<b>Итого</b>		<b>44,29</b>	<b>43,20</b>	<b>185,58</b>	<b>1202,37</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b>Завтрак</b>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
ттк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,67</b>	<b>16,89</b>	<b>71,62</b>	<b>470,50</b>
	<b>Обед</b>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24</b>	<b>23,77</b>	<b>117,35</b>	<b>796,50</b>
	<b>Итого</b>		<b>39,93</b>	<b>40,66</b>	<b>188,97</b>	<b>1267,00</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b>Завтрак</b>					
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	7,34	5,48	27,55	169,75
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,50</b>	<b>15,83</b>	<b>82,09</b>	<b>526,51</b>
	<b>Обед</b>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ттк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ттк 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,25</b>	<b>27,80</b>	<b>101,22</b>	<b>707,71</b>
	<b>Итого</b>		<b>44,75</b>	<b>43,63</b>	<b>183,31</b>	<b>1234,21</b>



<b>Неделя 2 день 5</b>		<b>ВЫХОД</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><i>Завтрак</i></b>					
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 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	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>18,67</b>	<b>19,25</b>	<b>69,95</b>	<b>494,17</b>
	<b><i>Обед</i></b>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
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 ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,00</b>	<b>24,74</b>	<b>116,52</b>	<b>758,80</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,67</b>	<b>43,99</b>	<b>186,47</b>	<b>1252,97</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>432,73</b>	<b>431,34</b>	<b>1841,70</b>	<b>12779,11</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>43,27</b>	<b>43,13</b>	<b>184,17</b>	<b>1277,91</b>

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



МДОУ «Школа № 99»  
Утверждено: \_\_\_\_\_  
М.А. Сидорова

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 г "завтрак+обед" для детей 7 лет и старше с сахарным диабетом на 2024-2025г

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	Жиры, г		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
35/2003	Каша молоч. Дружба с масл. сл. без сахара	200/5	7,85	7,17	21,63	169,70
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,75</b>	<b>23,16</b>	<b>71,18</b>	<b>562,40</b>
<i>Обед</i>						
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 без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,31</b>	<b>29,72</b>	<b>115,62</b>	<b>847,49</b>
<b>Итого</b>			<b>47,06</b>	<b>52,88</b>	<b>186,80</b>	<b>1409,89</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<i>Завтрак</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,25</b>	<b>19,50</b>	<b>62,78</b>	<b>529,07</b>
<i>Обед</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
тгк 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,29</b>	<b>25,51</b>	<b>99,33</b>	<b>725,53</b>
<b>Итого</b>			<b>46,54</b>	<b>45,01</b>	<b>162,11</b>	<b>1254,60</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<i>Завтрак</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,88</b>	<b>19,86</b>	<b>71,55</b>	<b>526,58</b>
<i>Обед</i>						

ттк 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
ттк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
-	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,61</b>	<b>25,94</b>	<b>101,29</b>	<b>727,41</b>
	<b>Итого</b>		<b>44,49</b>	<b>45,80</b>	<b>172,84</b>	<b>1253,98</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b>Завтрак</b>					
257/1994	Каша пшеничная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
297/1994	Запеканка из творога без сахара	80	8,44	8,36	5,63	148,64
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>20,43</b>	<b>16,73</b>	<b>69,38</b>	<b>531,55</b>
	<b>Обед</b>					
ттк 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
ттк 199	Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,55</b>	<b>28,09</b>	<b>103,27</b>	<b>844,08</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,98</b>	<b>44,82</b>	<b>172,65</b>	<b>1375,63</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b>Завтрак</b>					
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,5</b>	<b>19,1</b>	<b>77,2</b>	<b>544,0</b>
	<b>Обед</b>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
ттк 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
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с	200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>30,47</b>	<b>28,33</b>	<b>104,01</b>	<b>769,55</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,94</b>	<b>47,42</b>	<b>181,18</b>	<b>1313,54</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b>Завтрак</b>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
257/1994	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37

тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	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>16,8</b>	<b>19,8</b>	<b>60,6</b>	<b>479,9</b>
	<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 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
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,53</b>	<b>26,32</b>	<b>116,29</b>	<b>757,17</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,34</b>	<b>46,07</b>	<b>176,91</b>	<b>1237,07</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>22,7</b>	<b>20,2</b>	<b>82,9</b>	<b>596,1</b>
	<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борш 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
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>29,20</b>	<b>30,10</b>	<b>124,98</b>	<b>778,19</b>
	<b>Итого</b>		<b>51,92</b>	<b>50,27</b>	<b>207,88</b>	<b>1374,32</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/20	2,20	1,55	5,47	16,17
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,96</b>	<b>18,42</b>	<b>63,40</b>	<b>448,34</b>
	<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,94</b>	<b>27,20</b>	<b>117,84</b>	<b>792,86</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,90</b>	<b>45,62</b>	<b>181,24</b>	<b>1241,21</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>					

		<u>Завтрак</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
257/199	Каша молочная рисовая с маслом сл б/ сах		200/5	5,72	5,25	21,63	169,71
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.		150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
628/1994	Чай без сахара		200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	8,35	48,35
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,90</b>	<b>15,41</b>	<b>52,37</b>	<b>422,13</b>
		<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка		30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками		250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тгк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ		100	8,75	10,56	8,74	177,70
тгк 255	Макаронны отварные с овощами		180	6,20	8,90	41,16	221,20
тгк 263	Компот из ягод без сахара		200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями		25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт		150	0,60	0,00	17,40	79,02
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,40</b>	<b>31,33</b>	<b>113,47</b>	<b>779,24</b>
		<b>Итого</b>		<b>44,30</b>	<b>46,74</b>	<b>165,84</b>	<b>1201,37</b>
		<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
43/2003	Суфле "Рыбка"		100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре		180	3,72	5,39	24,11	159,09
тгк 469	Чай ягодный без сахара		200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями		25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт		100	0,40	0,00	11,60	48,68
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,14</b>	<b>20,28</b>	<b>72,62</b>	<b>520,38</b>
		<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка		30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	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
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой		180	7,44	8,23	42,67	234,14
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с		200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	Хлеб крестьянский витаминный		30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	8,35	48,35
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,53</b>	<b>27,03</b>	<b>105,71</b>	<b>725,73</b>
		<b>Итого</b>		<b>44,67</b>	<b>47,31</b>	<b>178,33</b>	<b>1246,11</b>
		<b>Итого за 10 дней</b>		<b>459</b>	<b>472</b>	<b>1786</b>	<b>12908</b>
		<b>Итого за один день</b>		<b>45,91</b>	<b>47,19</b>	<b>178,58</b>	<b>1290,77</b>

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И.Зубрицкая

Директор: [подпись]  
 Согласовано: [подпись]  
 МАДУ № 99

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей 7-11 лет с сахарн. диабетом" на 2024-2025 уч. год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Глико-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша вязкая молоч. Дружба с масл. сл. б/сах	200/5	5,89	5,38	16,22	127,28
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,40</b>	<b>16,90</b>	<b>61,38</b>	<b>451,72</b>
<u>Обед</u>						
138/1994	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
тгк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,14</b>	<b>27,43</b>	<b>105,02</b>	<b>777,89</b>
<b>Итого</b>			<b>40,54</b>	<b>44,33</b>	<b>166,39</b>	<b>1229,61</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<u>Завтрак</u>						
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
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,63</b>	<b>18,66</b>	<b>63,78</b>	<b>535,55</b>
<u>Обед</u>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
тгк 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,97</b>	<b>22,61</b>	<b>81,09</b>	<b>613,09</b>
<b>Итого</b>			<b>44,60</b>	<b>41,27</b>	<b>144,87</b>	<b>1148,64</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<u>Завтрак</u>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,06</b>	<b>16,62</b>	<b>65,01</b>	<b>464,13</b>
<u>Обед</u>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/3	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	150	5,30	5,46	33,21	178,43
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,30</b>	<b>25,14</b>	<b>109,59</b>	<b>758,96</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,36</b>	<b>41,76</b>	<b>174,60</b>	<b>1223,09</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<i><b>Завтрак</b></i>					
257/1994	Каша пшеничная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	9,45	9,84	22,37	203,44
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>21,44</b>	<b>18,21</b>	<b>86,12</b>	<b>586,35</b>
	<i><b>Обед</b></i>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
тгк 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овоц	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	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 за 'Обед'</b>		<b>26,85</b>	<b>26,25</b>	<b>102,55</b>	<b>810,95</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,29</b>	<b>44,46</b>	<b>188,67</b>	<b>1397,30</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<i><b>Завтрак</b></i>					
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,47</b>	<b>18,08</b>	<b>53,29</b>	<b>465,03</b>
	<i><b>Обед</b></i>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/сахара	200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	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 за 'Обед'</b>		<b>29,30</b>	<b>26,45</b>	<b>100,47</b>	<b>749,02</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,77</b>	<b>44,53</b>	<b>153,76</b>	<b>1214,05</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<i><b>Завтрак</b></i>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	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>15,28</b>	<b>56,19</b>	<b>411,64</b>
		<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24	
тгк 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	150	3,62	4,74	36,42	196,75	
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74	
-	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 за 'Обед '</b>		<b>24,94</b>	<b>24,60</b>	<b>101,60</b>	<b>684,67</b>
		<b>Итого</b>		<b>41,75</b>	<b>39,88</b>	<b>157,79</b>	<b>1096,31</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<b>Завтрак</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35	
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17	
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41	
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,45</b>	<b>19,58</b>	<b>55,80</b>	<b>459,91</b>
		<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71	
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24	
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90	
-	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 за 'Обед '</b>		<b>25,92</b>	<b>24,66</b>	<b>116,80</b>	<b>709,47</b>
		<b>Итого</b>		<b>45,37</b>	<b>44,24</b>	<b>172,60</b>	<b>1169,39</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<b>Завтрак</b>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86	
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53	
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94	
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,33</b>	<b>17,67</b>	<b>71,17</b>	<b>480,21</b>
		<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00	
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25	
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	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 за 'Обед '</b>		<b>23,69</b>	<b>24,36</b>	<b>109,93</b>	<b>772,90</b>
		<b>Итого</b>		<b>40,02</b>	<b>42,03</b>	<b>181,09</b>	<b>1253,11</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<b>Завтрак</b>					
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом сл без сахара	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44	
тгк 469	Чай ягодный без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64	
-	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,87</b>	<b>14,96</b>	<b>81,42</b>	<b>535,11</b>
	<i>Обед</i>					
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
гтк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет. с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
гтк 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
гтк 263	Компот из ягод без сахара	200	0,18	0,00	10,52	7,18
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	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 за 'Обед '</b>		<b>26</b>	<b>28,04</b>	<b>111,97</b>	<b>724,31</b>
	<b>Итого</b>		<b>43,33</b>	<b>43,00</b>	<b>193,39</b>	<b>1259,43</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<i>Завтрак</i>					
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
гтк 469	Чай ягодный без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,52</b>	<b>19,38</b>	<b>68,60</b>	<b>493,86</b>
	<i>Обед</i>					
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	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 за 'Обед '</b>		<b>26,59</b>	<b>26,10</b>	<b>101,52</b>	<b>724,95</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,11</b>	<b>45,48</b>	<b>170,12</b>	<b>1218,81</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>438,14</b>	<b>430,98</b>	<b>1703,26</b>	<b>12209,73</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>43,81</b>	<b>43,10</b>	<b>170,33</b>	<b>1220,97</b>

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И.Зубрицкая

Директор  
Согласовано: *А. Савинов*

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2024-2025 уч.год ( дотация, родительская оплата 98 руб. 52 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
			всего	Жир	всего	У	
<b>Неделя 1 день 1</b>							
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
	<b>Итого</b>		<b>20,98</b>	<b>23,83</b>	<b>82,72</b>	<b>628,83</b>	
<b>Неделя 1 день 2</b>							
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
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	
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	
	<b>Итого</b>		<b>19,09</b>	<b>18,72</b>	<b>86,75</b>	<b>608,00</b>	
<b>Неделя 1 день 3</b>							
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	
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	
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
	<b>Итого</b>		<b>21,99</b>	<b>18,66</b>	<b>85,82</b>	<b>611,89</b>	
<b>Неделя 1 день 4</b>							
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	
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	
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
	<b>Итого</b>		<b>22,05</b>	<b>23,76</b>	<b>75,77</b>	<b>555,49</b>	
<b>Неделя 1 день 5</b>							
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	
	<b>Итого</b>		<b>20,99</b>	<b>18,99</b>	<b>83,07</b>	<b>579,96</b>	
<b>Неделя 2 день 1</b>							
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
тгк 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	
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	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
	<b>Итого</b>		<b>18,67</b>	<b>19,68</b>	<b>88,86</b>	<b>575,25</b>	

<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>22,07</b>	<b>19,95</b>	<b>76,80</b>	<b>555,91</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>18,34</b>	<b>18,17</b>	<b>82,73</b>	<b>518,16</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
тгк 255	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>19,08</b>	<b>20,65</b>	<b>91,40</b>	<b>599,36</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
тгк 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>24,73</b>	<b>20,98</b>	<b>91,40</b>	<b>649,68</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>207,09</b>	<b>203,39</b>	<b>845,32</b>	<b>5882,51</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>20,71</b>	<b>20,34</b>	<b>84,53</b>	<b>588,25</b>

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

Согласовано: *М.А. Сидорова*  
Секретарь

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена  
на 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 127 руб. 70 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>								
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		
	<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>30,02</b>	<b>122,15</b>	<b>884,32</b>		
<b>Неделя 1 день 2</b>								
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>		
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		
	<b>Итого</b>		<b>27,93</b>	<b>28,64</b>	<b>131,24</b>	<b>878,82</b>		
<b>Неделя 1 день 3</b>								
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>		
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		
	<b>Итого</b>		<b>26,93</b>	<b>25,65</b>	<b>124,42</b>	<b>831,19</b>		
<b>Неделя 1 день 4</b>								
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>		
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		
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26		
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69		
	<b>Итого</b>		<b>29,80</b>	<b>29,26</b>	<b>121,55</b>	<b>946,54</b>		
<b>Неделя 1 день 5</b>								
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>		
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		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	<b>Итого</b>		<b>30,61</b>	<b>28,86</b>	<b>130,61</b>	<b>879,77</b>		

<b>Неделя 2 день 1</b>		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	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
<b>Итого</b>			<b>27,75</b>	<b>27,60</b>	<b>132,72</b>	<b>868,82</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
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
<b>Итого</b>			<b>30</b>	<b>29,51</b>	<b>133,20</b>	<b>814,73</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	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
<b>Итого</b>			<b>25,16</b>	<b>26,91</b>	<b>133,65</b>	<b>864,81</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
167/1994	Суп-поре 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	Макаронны 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
<b>Итого</b>			<b>29,53</b>	<b>31,57</b>	<b>127,30</b>	<b>866,48</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	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
463/1994	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
<b>Итого</b>			<b>28,30</b>	<b>27,87</b>	<b>127,58</b>	<b>844,51</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>284,34</b>	<b>285,89</b>	<b>1284,42</b>	<b>8679,99</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>28,43</b>	<b>28,59</b>	<b>128,44</b>	<b>868,00</b>

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И. Зубрицкая



№409 меню №99  
Суп. М.А. Селюкова

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше на 2024- 2025 уч. год (дотация 246 руб. 31 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02		
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		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,18</b>	<b>23,58</b>	<b>86,29</b>	<b>632,92</b>		
<b>Обед</b>								
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27</b>	<b>29,72</b>	<b>114</b>	<b>835,98</b>		
<b>Итого</b>			<b>49,09</b>	<b>53,30</b>	<b>200,09</b>	<b>1468,90</b>		
<b>Неделя 1 день 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00		
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73		
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		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,55</b>	<b>20,10</b>	<b>89,26</b>	<b>662,93</b>		
<b>Обед</b>								
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96		
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00		
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		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,54</b>	<b>25,81</b>	<b>108,44</b>	<b>802,05</b>		
<b>Итого</b>			<b>51,09</b>	<b>45,91</b>	<b>197,70</b>	<b>1464,98</b>		
<b>Неделя 1 день 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70		
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62		
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		
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,32</b>	<b>20,22</b>	<b>90,44</b>	<b>600,12</b>		

		<i>Обед</i>					
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 отварные 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	
-	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 за 'Обед '</b>		<b>26</b>	<b>27,60</b>	<b>115,14</b>	<b>796,07</b>
		<b>Итого</b>		<b>46,28</b>	<b>47,82</b>	<b>205,58</b>	<b>1396,19</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<i>Завтрак</i>					
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	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,03</b>	<b>18,82</b>	<b>81,28</b>	<b>606</b>
		<i>Обед</i>					
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	
-	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 за 'Обед '</b>		<b>27,80</b>	<b>28,39</b>	<b>109,80</b>	<b>880,91</b>
		<b>Итого</b>		<b>44,83</b>	<b>47,21</b>	<b>191,08</b>	<b>1486,67</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<i>Завтрак</i>					
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01	
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,47</b>	<b>19,09</b>	<b>77,13</b>	<b>544,00</b>
		<i>Обед</i>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	
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 ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>32,14</b>	<b>29,31</b>	<b>134,04</b>	<b>914,37</b>
		<b>Итого</b>		<b>50,61</b>	<b>48,40</b>	<b>211</b>	<b>1458,37</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<i>Завтрак</i>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	
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>19,76</b>	<b>78,63</b>	<b>557,35</b>

		<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	
тгк 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	
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	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 за 'Обед '</b>		<b>26,78</b>	<b>26,62</b>	<b>123,44</b>	<b>833,70</b>
		<b>Итого</b>		<b>43,59</b>	<b>46,38</b>	<b>202,07</b>	<b>1391,05</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	
		<u>Завтрак</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17	
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10	
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>22,72</b>	<b>20,17</b>	<b>82,90</b>	<b>596,13</b>
		<u>Обед</u>					
тгк 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	
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	
-	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 за 'Обед '</b>		<b>30,45</b>	<b>30,40</b>	<b>132,27</b>	<b>827,95</b>
		<b>Итого</b>		<b>53,17</b>	<b>50,57</b>	<b>215,17</b>	<b>1424,08</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	
		<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/20	2,20	1,55	5,47	16,17	
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53	
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73	
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,72</b>	<b>18,32</b>	<b>73,22</b>	<b>485,77</b>
		<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00	
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56	
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	
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26</b>	<b>27,50</b>	<b>124,37</b>	<b>829,69</b>
		<b>Итого</b>		<b>42,91</b>	<b>45,82</b>	<b>197,59</b>	<b>1315,47</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	
		<u>Завтрак</u>					
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	200/5	9,72	7,25	36,45	224,51	
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44	
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>21,90</b>	<b>18,28</b>	<b>88,72</b>	<b>579,73</b>
		<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98	



ткк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ткк 255	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ткк 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 за 'Обед '</b>		<b>29,45</b>	<b>31,63</b>	<b>116,82</b>	<b>825,42</b>
	<b>Итого</b>		<b>51,35</b>	<b>49,91</b>	<b>205,54</b>	<b>1405,15</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>					
	<b>Завтрак</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ткк 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>20,61</b>	<b>20,56</b>	<b>76,65</b>	<b>550,21</b>
	<b>Обед</b>					
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	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
ткк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
ткк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,20</b>	<b>28,01</b>	<b>135,74</b>	<b>870,55</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,81</b>	<b>48,57</b>	<b>212,39</b>	<b>1420,76</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>480,73</b>	<b>483,89</b>	<b>2038,38</b>	<b>14231,61</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>48,07</b>	<b>48,39</b>	<b>203,84</b>	<b>1423,16</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430269

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025