

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак "Выбери сам" для детей 4 лет и старше 1 смена на 2024-2025 уч.год (за счет родит.)



Согласовано: Директор МБОУ гимназии № 99
Султанова

1 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
441/2003	Мясо тушенное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73
40/3	"Гречневая пазля" (каша гречневая рассыпчатая с луком морковью)	180	10,35	8,20	34,51	319,50
ттк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,16	15,22	122,51	769,08
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 266	Рыба по-царски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,20	8,10	21,53	171,00
ттк 472	Картофельный креп (протертый картофель с брокколи)	180	3,70	5,69	12,55	165,89
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,39	23,97	81,15	641,24
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 482	Мясо по - французки с сыром (мясо запеченное с сыром)	100	10,25	6,53	6,63	146,00
469/1994	Фарфалле (макаронные изделия отварные)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлебная корзина (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		18,21	16,39	74,73	506,94

2 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ттк 462/1	Булгур с овощами (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	7,74	4,68	28,46	91,80
ттк 289	Урик Шарбат (компот из кураги и изюма)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
617/1994	Яблоко печеное	100	0,31	0,00	31,19	125,99
	Итого		22,44	21,12	111,47	647,58
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 491	Орли с соусом пикантным (рыба в тесте запеченная с соусом)	100/50	16,80	8,50	26,50	198,00
ттк 492	Сарацинское зерно с кукурузой (рис с кукурузой)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		22,29	18,68	73,57	502,35
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 474	Паста со сливочным соусом и нежными кусочками индейки	250	24,10	14,50	46,50	450,00
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлебная корзина (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		26,80	15,00	71,70	579,75

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 1 день 4						
тгк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 476	Чанахи с индейкой в горшочке	250	18,75	15,25	32,50	348,00
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлебная корзина (батон с отрубями)	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,26	26,11	77,30	650,81
Неделя 1 день 5						
тгк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	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
	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		18,89	19,05	81,87	635,76
Неделя 2 день 1						
тгк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	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
	Хлебная корзина (батон с отрубями)	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		19,48	16,84	73,76	548,53
Неделя 2 день 2						
тгк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	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	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлебная корзина (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,96	25,69	52,90	636,53

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 1 день 4						
тгк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
435/2004	Мясо духовое в горшочке	250	23,25	12,25	31,50	312,50
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлебная корзина (батон с отрубями)	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		28,76	23,11	76,30	615,31
Неделя 1 день 5						
тгк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	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	"Гречневая пазля" (каша гречневая рассыпчатая с луком морковью)	180	7,89	6,37	34,51	208,10
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		22,52	19,16	86,38	604,67
Неделя 2 день 1						
тгк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 475	Шницель с болгарским перцем в нежном сливочном соусе	100/50	15,80	9,20	5,70	223,00
36/2003	Сарацинское зерно с овощами (припущенный рис с луком, морковью)	180	4,35	5,57	43,70	236,10
тгк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлебная корзина (батон с отрубями)	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		26,22	16,77	96,41	703,36
Неделя 2 день 2						
тгк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 466	Чиполлетти пикантные на шпажке с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74	216,17
228/2004	Картофельный graten (картофель запеченный до румяной корочки)	180	4,89	5,74	42,01	236,34
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлебная корзина (хлеб ржаной)	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		20,94	27,60	93,15	738,04

		Неделя 2 день 3				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	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
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
		Итого	21,83	13,39	63,77	518,57
		Неделя 2 день 4				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 486	Бризоль из филе птицы	100	9,90	5,50	3,40	160,30
276/1994	Мак энд чиз (спагетти сыром)	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 469	Дары Урала (чай ягодный)	200	0,30	0,00	7,30	30,80
-	Хлебная корзина (батон с отрубями)	25	2,00	0,87	11,75	65,63
		Итого	19,45	15,47	67,36	503,33
		Неделя 2 день 5				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 456	Горшочек по - царски (ароматная гречка с мясом)	250	18,25	21,70	50,00	490,00
-	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
		Итого	22,28	22,09	88,97	670,57
		Итого за 10 дней	193,75	179,00	661,81	5312,28
		Итого за один день	19,38	17,90	66,18	531,23

		Неделя 2 день 3				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 487	Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	300	20,00	11,30	46,90	401,00
ттк 700	Мунберри (напиток из брусники)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
		Итого	23,75	11,72	85,76	581,76
		Неделя 2 день 4				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 489	Дзавар в горшочке (плов из мяса с булгуром)	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ттк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлебная корзина (батон с отрубями)	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
		Итого	18,97	18,77	93,37	568,87
		Неделя 2 день 5				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Пейзан овощной (овощи в нарезки)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,84	12,53	8,64	186,65
472/1994	Картофельный мусс	180	3,72	5,39	24,11	159,09
-	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Хлебная корзина (хлеб крестьянский)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
		Итого	18	18,31	71,72	526,31
		Итого за 10 дней	230,28	190,24	859,83	6067,99
		Итого за один день	23,03	19,02	85,98	606,80

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)



*М.О.У. Школа № 11
Составлено: Зубрицкая Т.И.*

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
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
	Итого		20,98	23,83	82,72	628,83
Неделя 1 день 2						
		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
	Итого		19,09	18,72	86,75	608,00
Неделя 1 день 3						
		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
	Итого		21,09	18,66	85,82	611,89
Неделя 1 день 4						
		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
	Итого		22,05	23,76	75,77	555,49
Неделя 1 день 5						
		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
	Итого		21	18,99	83,07	580
Неделя 2 день 1						
		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
	Итого		18,67	19,68	88,86	575,25

Неделя 2 день 2		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
Итого			22,07	19,95	76,80	555,91
Неделя 2 день 3		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
Итого			18,34	18,17	82,73	518,16
Неделя 2 день 4		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
Итого			19,08	20,65	91,40	599,36
Неделя 2 день 5		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
Итого			24,73	20,98	91,40	649,68
Итого за 10 дней			207,09	203,39	845,32	5882,51
Итого за один день			20,71	20,34	84,53	588,25

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: *М.А. Козлова*
 Директор
 МАУ «Минназия»
 № 99

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2024 "завтрак + обед" для детей от 7-11 лет на 2024-2025 уч год (дотация 212 руб.99 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			Б	Ж		
Неделя 1 день 1						
<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
гтк/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	19,11	81,86	564,66
<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
гтк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
гтк 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	27,43	103	766,37
Итого			44,53	46,54	185,02	1331,04
Неделя 1 день 2						
<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
Итого за 'Завтрак '			19,63	18,66	73,52	572,72
<i>Обед</i>						
гтк 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
гтк 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
Итого за 'Обед '			27,30	23,54	106,91	765,25
Итого			46,93	42,20	180,43	1337,97
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
гтк 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
Итого за 'Завтрак '			16,80	15,8	77,10	503,11
<i>Обед</i>						
гтк 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
гтк 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
	Итого за 'Обед '		24	27,60	109,42	747,16
	Итого		41,02	43,44	186,52	1250,26
	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	559
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		26,80	26,82	104,13	816,72
	Итого		42,16	44,66	179,33	1375,68
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		17,80	17,98	68,80	521,38
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		27,58	26,04	110,14	768,84
	Итого		45,38	44,02	179	1290,22
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		16,81	15,29	74,20	489,09
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		24,26	23,71	112,93	748,31
	Итого		41,07	39	187,13	1237,40
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		19,45	19,43	68,91	504,70
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		24,84	23,77	116,67	697,67
	Итого		44,29	43,20	185,58	1202,37
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		15,67	16,89	71,62	470,50
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		24	23,77	117,35	796,50
	Итого		39,93	40,66	188,97	1267,00
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		19,50	15,83	82,09	526,51
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		25,25	27,80	101,22	707,71
	Итого		44,75	43,63	183,31	1234,21

Неделя 2 день 5		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
<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
тгк 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
Итого за 'Завтрак '			18,67	19,25	69,95	494,17
<i>Обед</i>						
тгк 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
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			24,00	24,74	116,52	758,80
Итого			42,67	43,99	186,47	1252,97
Итого за 10 дней			432,73	431,34	1841,70	12779,11
Итого за один день			43,27	43,13	184,17	1277,91

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



МДОУ «Школа № 11»
Утверждено: [подпись] - 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	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак '			19,75	23,16	71,18	562,40
Обед						
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
Итого за 'Обед '			27,31	29,72	115,62	847,49
Итого			47,06	52,88	186,80	1409,89
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак '			19,25	19,50	62,78	529,07
Обед						
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
Итого за 'Обед '			27,29	25,51	99,33	725,53
Итого			46,54	45,01	162,11	1254,60
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак '			19,88	19,86	71,55	526,58
Обед						

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
	Итого за 'Обед '		24,61	25,94	101,29	727,41
	Итого		44,49	45,80	172,84	1253,98
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		20,43	16,73	69,38	531,55
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		26,55	28,09	103,27	844,08
	Итого		46,98	44,82	172,65	1375,63
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		18,5	19,1	77,2	544,0
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		30,47	28,33	104,01	769,55
	Итого		48,94	47,42	181,18	1313,54
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		16,8	19,8	60,6	479,9
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		25,53	26,32	116,29	757,17
	Итого		42,34	46,07	176,91	1237,07
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		22,7	20,2	82,9	596,1
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		29,20	30,10	124,98	778,19
	Итого		51,92	50,27	207,88	1374,32
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Итого за 'Завтрак '		16,96	18,42	63,40	448,34
	Обед					
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
	Итого за 'Обед '		24,94	27,20	117,84	792,86
	Итого		41,90	45,62	181,24	1241,21
	Неделя 2 день 4					

		<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
		Итого за 'Завтрак '		15,90	15,41	52,37	422,13
		<u>Обед</u>					
гтк 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
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		180	6,20	8,90	41,16	221,20
гтк 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
		Итого за 'Обед '		28,40	31,33	113,47	779,24
		Итого		44,30	46,74	165,84	1201,37
		Неделя 2 день 5	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
гтк 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
		Итого за 'Завтрак '		19,14	20,28	72,62	520,38
		<u>Обед</u>					
гтк 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
гтк 393	Капуста тушеная с куркумой		180	7,44	8,23	42,67	234,14
гтк 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
		Итого за 'Обед '		25,53	27,03	105,71	725,73
		Итого		44,67	47,31	178,33	1246,11
		Итого за 10 дней		459	472	1786	12908
		Итого за один день		45,91	47,19	178,58	1290,77

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	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
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
	Итого		20,98	23,83	82,72	628,83
Неделя 1 день 2						
		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
	Итого		19,09	18,72	86,75	608,00
Неделя 1 день 3						
		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
	Итого		21,99	18,66	85,82	611,89
Неделя 1 день 4						
		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
	Итого		22,05	23,76	75,77	555,49
Неделя 1 день 5						
		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
	Итого		20,99	18,99	83,07	579,96
Неделя 2 день 1						
		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
	Итого		18,67	19,68	88,86	575,25

Неделя 2 день 2		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
Итого			22,07	19,95	76,80	555,91
Неделя 2 день 3		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
Итого			18,34	18,17	82,73	518,16
Неделя 2 день 4		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
Итого			19,08	20,65	91,40	599,36
Неделя 2 день 5		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
Итого			24,73	20,98	91,40	649,68
Итого за 10 дней			207,09	203,39	845,32	5882,51
Итого за один день			20,71	20,34	84,53	588,25

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

Согласовано: *М.А. Сидорова*
Сектор меню и ГГ

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		
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		
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26		
-	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		
-	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
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
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
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
Итого			25,16	26,91	133,65	864,81
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
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
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
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

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
Неделя 1 день 1								
Завтрак								
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		
Итого за 'Завтрак '			22,18	23,58	86,29	632,92		
Обед								
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		
Итого за 'Обед '			27	29,72	114	835,98		
Итого			49,09	53,30	200,09	1468,90		
Неделя 1 день 2								
Завтрак								
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		
Итого за 'Завтрак '			22,55	20,10	89,26	662,93		
Обед								
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		
Итого за 'Обед '			28,54	25,81	108,44	802,05		
Итого			51,09	45,91	197,70	1464,98		
Неделя 1 день 3								
Завтрак								
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		
Итого за 'Завтрак '			20,32	20,22	90,44	600,12		

		<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	
		Итого за 'Обед '		26	27,60	115,14	796,07
		Итого		46,28	47,82	205,58	1396,19
Неделя 1 день 4		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	
		Итого за 'Завтрак '		17,03	18,82	81,28	606
		<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	
		Итого за 'Обед '		27,80	28,39	109,80	880,91
		Итого		44,83	47,21	191,08	1486,67
Неделя 1 день 5		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	
		Итого за 'Завтрак '		18,47	19,09	77,13	544,00
		<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	
		Итого за 'Обед '		32,14	29,31	134,04	914,37
		Итого		50,61	48,40	211	1458,37
Неделя 2 день 1		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	
		Итого за 'Завтрак '		16,81	19,76	78,63	557,35

		<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	
		Итого за 'Обед '		26,78	26,62	123,44	833,70
		Итого		43,59	46,38	202,07	1391,05
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<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	
		Итого за 'Завтрак '		22,72	20,17	82,90	596,13
		<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	
		Итого за 'Обед '		30,45	30,40	132,27	827,95
		Итого		53,17	50,57	215,17	1424,08
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<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	
		Итого за 'Завтрак '		16,72	18,32	73,22	485,77
		<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	
		Итого за 'Обед '		26	27,50	124,37	829,69
		Итого		42,91	45,82	197,59	1315,47
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<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	
		Итого за 'Завтрак '		21,90	18,28	88,72	579,73
		<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	

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	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
	Итого за 'Обед '		29,45	31,63	116,82	825,42
	Итого		51,35	49,91	205,54	1405,15
	Неделя 2 день 5					
	Завтрак	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
тгк 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
	Итого за 'Завтрак '		20,61	20,56	76,65	550,21
	Обед					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/3	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	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
	Итого за 'Обед '		27,20	28,01	135,74	870,55
	Итого		47,81	48,57	212,39	1420,76
	Итого за 10 дней		480,73	483,89	2038,38	14231,61
	Итого за один день		48,07	48,39	203,84	1423,16