

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
Сидорова

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