

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И. Борискина

Согласовано: Директор

И.И. Мухоморова

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2024 г. (авторская разработка) для детей 12 лет и старше 1 смена
на II полугод. 2024-2025 уч.год (дотация подгрупповая плата 128 руб 56 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день 1					
2/2004	Бутерброд с джемом	25/20	3,97	3,84	7,38	113,76
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		22,74	26,76	77,60	671,88
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	10,60	10,90	11,10	179,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
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		22,18	18,77	77,70	544,97
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,71	18,34	85,02	588,94
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ттк 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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		22,90	25,34	89,59	566,84
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		21,69	21,23	78,27	626,04
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
ттк 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		19,11	20,31	87,15	545,98

	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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 ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		26,01	21,88	76,80	604,39
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
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		19,31	20,39	85,48	589,64
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		24,93	26,05	93,85	569,83
	<u>Неделя 2 день 5</u>	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
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,38	18,16	71,99	544,25
	Итого за 10 дней		216,96	217,23	823,45	5852,75
	Итого за один день		21,70	21,72	82,35	585,28

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

Согласовано: *М.А.Исупов*
М.А.Исупов

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена
на 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 147 руб. 79 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
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
тتك 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тتك 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
тتك 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
тتك 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
тتك 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
тتك 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
тتك 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
тتك 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тتك 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
тتك 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
тتك 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-пюре 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

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И. Корницкая

Согласовано: Директор

Сулф. М.А. Саукова



Недельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей от 12 лет и старше
на II полугод. 2024- 2025 уч. год (дотация 321 руб. 40 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с джемом	15/20	3,97	3,84	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/5	12,78	9,44	45,70	298,81
ттк/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 '		22,29	17,36	90,82	623,25
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	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
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ттк 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 '		26,91	29,72	113,80	835,98
	Итого		49,20	47,08	204,62	1459,23
Неделя 1 день 2						
	<u>Завтрак</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		23,19	21,43	82,13	614,72
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	10,60	10,90	11,10	179,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	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 за 'Обед '		28,42	27,42	123,03	818,17
	Итого		51,61	48,85	205,16	1432,89
Неделя 1 день 3						
	<u>Завтрак</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гк 245	Овощная подгарнировка	35	0,32	0,06	1,12	17,62
92/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
28/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Кондитерское изделие	35	1,50	0,00	4,00	24,50
	Итого за 'Завтрак '		19,70	19,33	78,64	545,71
	<u>Обед</u>					

129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,13	27,60	128,26	841,21
	Итого		45,83	46,93	206,90	1386,92
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
257/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/20	6,53	12,54	18,43	266,16
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 '		18,10	20,23	86,62	652
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
тгк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		28,84	29,98	124,10	894,98
	Итого		46,94	50,21	210,72	1546,64
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
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 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 '		19,90	21,22	89,60	657,58
	Обед					
тгк 245	Овощная поджарка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	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		52,04	50,53	224	1571,95
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	8,36	12,91	13,81	184,02
157/1994	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 '		18,81	20,76	80,63	559,35

		<u>Обед</u>				
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		28,85	26,87	132,35	854,31
	Итого		47,66	47,63	212,98	1413,66
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
тгк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	250	16,56	19,63	52,07	440,98
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 '		22,44	21,92	80,54	580,69
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная поджарка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	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
-	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 '		29,77	29,51	133,20	816,73
	Итого		52,21	51,43	213,74	1397,41
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245	Овощная поджарка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		19,30	17,04	91,19	574,88
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная поджарка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,57	26,82	138,24	879,91
	Итого		45,87	43,86	229,43	1454,79
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный	200	11,27	13,12	29,83	271,25
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		19,13	20,70	78,20	562,15
	<u>Обед</u>					

167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макароны 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого за 'Обед '		35,38	36,97	129,75	836,95
	Итого		54,51	57,67	207,95	1399,11
	Неделя 2 день 5					
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Завтрак '		18,21	21,55	71,76	559,03
	Обед					
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
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	0,80	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		30,68	30,32	144,31	943,03
	Итого		48,89	51,87	216,07	1502,06
	Итого за 10 дней		494,76	496,06	2131,21	14564,67
	Итого за один день		49,48	49,61	213,12	1456,47



Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.Е. Зубрикина
базовая

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 г "завтрак, обед" для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом на II полу



Согласовано: Директор

М.А. Умрихина № 99
Сычукова

№	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 с мясом	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						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
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
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			23,43	21,53	72,31	577,29
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	10,60	10,90	11,10	179,00
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 '			26,20	27,71	104,64	706,53
Итого			49,63	49,24	176,95	1283,81
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	0,32	0,06	1,12	17,62
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			19,92	19,74	79,14	562,25

		<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	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		44,53	45,68	180,43	1289,65	
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
257/199	Каша пшенная 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	
	Итого за 'Завтрак '		20,03	16,73	57,78	482,87	
	<u>Обед</u>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00	
ттк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	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	20,12	103,27	844,08	
	Итого		46,58	36,85	161,05	1326,95	
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76	
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	
	Итого за 'Завтрак '		17,6	20,5	72,2	573,1	
	<u>Обед</u>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	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		48,04	48,79	176,19	1342,67	
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	
257/199	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37	
ттк 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
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
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 '		27,54	27,31	112,45	735,19
	Итого		44,35	47,06	173,07	1215,09
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
тгк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	250	16,56	19,63	52,07	440,98
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 '		22,7	22,0	70,7	543,3
	<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 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		51,88	52,12	195,70	1321,44
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
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
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		15,32	16,85	67,39	470,54
	<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	5,35	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		40,26	44,05	185,23	1263,41
	Неделя 2 день 4					
	<u>Завтрак</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

284/1994	Омлет натуральный	200	11,27	13,12	29,83	271,25
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		17,20	19,94	62,60	489,21
	<u>Обед</u>					
тتك 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
тتك 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тتك 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тتك 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 '		33,40	27,13	112,47	779,24
	Итого		50,60	47,07	175,07	1268,45
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
тتك 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
	Итого за 'Завтрак '		17,88	21,66	66,09	540,21
	<u>Обед</u>					
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
тتك 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
тتك 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 '		28,36	28,62	114,28	798,21
	Итого		46,24	50,28	180,37	1338,41
	Итого за 10 дней		469	474	1791	13060
	Итого за один день		46,92	47,40	179,09	1305,98

Утверждена администрацией
Т.И. Школьная
Директор ООО "ШБС № 11"

Первое двухнедельное меню с 09.01.2025 "Учебный полдник" для детей 12 лет и старше
смена на II полугод. 2024-2025 уч.год (родительская оплата 128 руб. 56 коп)

№		Наименование блюда	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		
Неделя 1 день 1					
25/8		Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02
тгк 462		Булгур с овощами	180	6,36	6,57
тгк 420		Чай лимонный	200	0,12	0,03
-		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
-		Батон с отрубями	25	2,00	0,87
-		Фрукт	100	0,40	0,00
Итого			21,17	23,79	93,57
Неделя 1 день 2					
тгк 245		Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж
383/1994		Рыба запеченная в сметанном соусе	20	0,21	0,04
472/1994		Картофельное пюре	50/50	10,60	10,90
705/2004		Напиток из шиповника	180	3,72	5,39
-		Хлеб крестьянский витаминный	200	0,00	0,00
-		Хлеб ржаной	30	1,98	0,19
Итого			25	1,65	0,30
			18,16	16,82	71,43
Неделя 1 день 3					
тгк 466		Чиполлетти из мяса	выход	Б	Ж
276/94		Макаронные изделия с сыром	100	10,89	11,57
628/1994		Чай с сахаром	180	6,36	6,56
-		Хлеб крестьянский витаминный	200	0,08	0,02
-		Хлеб ржаной	30	1,98	0,19
-		Фрукт	25	1,65	0,30
Итого			100	0,40	0,00
			21,36	18,64	93,37
Неделя 1 день 4					
тгк 510		Мясо птицы по - строгановски	выход	Б	Ж
тгк 358		Рис "Золотистый" (с куркумой)	100	13,75	6,39
628/1994		Чай с сахаром	180	4,17	8,16
-		Батон с отрубями	200	0,08	0,02
-		Хлеб ржаной	25	2,00	0,87
-		Мучное изделие	25	1,65	0,30
Итого			50	2,90	9,90
			24,55	25,64	97,94
Неделя 1 день 5					
тгк 467		Азу из мяса по - домашнему	выход	Б	Ж
40/3		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	10,60	12,40
тгк 420		Чай лимонный	180	7,89	6,37
-		Батон с отрубями	200	0,12	0,03
-		Хлеб ржаной	25	2,00	0,87
-		Фрукт	25	1,65	0,30
Итого			100	0,40	0,00
			22,66	19,97	89,15
Неделя 2 день 1					
тгк 511		Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	выход	Б	Ж
276/94		Макаронные изделия с сыром	100/50	10,25	13,53
тгк 420		Чай лимонный	180	6,36	6,56
-		Хлеб крестьянский витаминный	200	0,12	0,03
-		Хлеб ржаной	30	1,98	0,19
-		Фрукт	25	1,65	0,30
Итого			100	0,40	0,00
			20,76	20,61	95,50

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
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			21,97	19,25	76,80	575,65
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
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			18,82	18,19	91,03	548,64
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 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
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
Итого			26,58	26,35	102,20	618,18
Неделя 2 день 5		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
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			18,38	18,16	71,99	544,25
Итого за 10 дней			214,41	207,42	882,98	5947,39
Итого за один день			21,44	20,74	88,30	594,74

Требования к качеству сырья: продовольственное сырьё, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификат соответствия и (или) удостоверения качества.

Сырьё	Норма закладки на 50/50гр		Норма закладки на 75/75гр	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Филе куриное	-	64	-	96
Или мясо индейки	-	64	-	96
Лук репчатый	6	5	9	7,5
Молоко	79	79	118,5	118,5
Бульон или вода	10	10	15	15
Масло сливочное	4	4	6	6
Мука пшеничная	4	4	6	6
Сыр полутвердый	4	4	6	6
Чеснок	1	0,8	1,5	1,2
Куркума	0,5	0,5	0,75	0,75
Соль йодированная	0,5	0,5	0,75	0,75
Выход		100		150

Подготовленный сыр натирают на терке. Подготовленное куриное филе или мясо индейки нарезают брусочками или соломкой выкладывают в гастроемкости и припускают в небольшом количестве воды в разогретом пароконвектомате в режиме «конвекция» или в жарочном шкафу при $t 200^{\circ}$ 10-15 мин. Чеснок мелко рубят, добавляют нарезанный мелким кубиком репчатый лук и припускают с добавлением сливочного масла до готовности. В подготовленный соус добавляют припущенные овощи, припущенное мясо птицы, помешивая доводят до кипения, добавляют куркуму, тертый сыр, соль и тушат в течении 15-20 минут до готовности.

Температура подачи- 65 град. Срок реализации – 2 ч

Приготовление соуса:

Просеянную пшеничную муку пассеруют на сливочном масле при непрерывном помешивании до запаха коленного ореха. В пассерованную муку вливают горячее молоко небольшими порциями при непрерывном помешивании до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшееся молоко. Затем соус процеживают.

Органолептические показатели

Внешний вид: мясо птицы нарезано брусочком или соломкой

Консистенция: мягкая, сочная, соус без комочков

Цвет свойственный продуктам входящих в состав блюда

Запах, вкус: характерный для птицы и компонентов, входящих в состав блюда.

Пищевая и энергетическая ценность в 100г блюда:

Пищевая и энергетическая ценность в 100г блюда:			
Са мг	Mg мг	Fe мг	C мг
15,76	6,01	0,23	0,83
Б мг	Ж мг	У мг	Эн ц ккал
14,70	16,06	7,74	177,70

Технолог

Чеснокова С.В.

Наименование блюд (изделия) Митболы из мяса с отрубями с соусом
Номер рецептуры 511

Сборник ТТК ЕМУП ШБС № 11

Перечень сырья: мясо (котлетное мясо), хлеб пшеничный, отруби пшеничные, лук репчатый, масло растительное, соус сметанный с томатом или соус томатный, или соус молочный

Требования к качеству сырья: продовольственное сырьё, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификат соответствия и (или) удостоверение качества.



Сырьё	Норма закладки на 1 порцию, 60/50 г		Норма закладки на 1 порцию, 80/30 г		Норма закладки на 1 порцию, 100/30 г		Норма закладки на 1 порцию, 100/50 г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Говядина (котлетное мясо)	-	38	-	51	-	63	-	63
или Свинина (котлетное мясо)	-	38	-	51	-	63	-	63
Хлеб пшеничный	6	6	8	8	10	10	10	10
Вода или молоко	12	12	16	16	20	20	20	20
Лук репчатый	24	20	32	28	40	33	40	33
Отруби пшеничные	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5
Соль йодированная	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1	1
Масло растительное	3	3	4	4	5	5	5	5
Масса пассерованного лука		10		13		17		17
Мука пшеничная	4	4	5	5	7	7	7	7
Масса полуфабриката		71		95		118		118
Масло растительное	3	3	3	3	5	5	5	5
Масса готовых изделий		60		80		100		100
Соус томатный № 540/1994 или сметанный с томат 554/1994 или соус молочный 549/1994		50		30		30		50

Технология приготовления

Подготовленное мясо нарезают на куски и пропускают через мясорубку, соединяют с черствым пшеничным хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно замоченном в воде или молоке, добавляют соль, измельченный пассированный лук, пшеничные отруби (предварительно замоченные в жидкости 1:3) и перемешивают. Снова пропускают через мясорубку. Перемешивают. Из готовой котлетной массы формируют изделия в виде шариков по 1-2 шт на порцию, панируют в муке, выкладывают на смазанные маслом растительным маслом, ставят в разогретый пароконвектомат и готовят в режиме «конвекция» при t 220°C 5 мин, затем заливают соусом и тушат в режиме «конвекция»

при t 200°C 10-15 мин до готовности. Или панированные изделия выкладывают на смазанные маслом растительным противни запекают в жарочном шкафу при t 200-220°C -10 минут, заливают соусом, и тушат 15-20 минут в жарочном шкафу при t 200-220°C. Готовность определяется при появлении бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе. Температура внутри готового изделия должна быть не < 90°C в течении 5 минут. Температура подачи- 60-65 град. Срок реализации -2 ч

Органолептические показатели.

Внешний вид: Форма шариков, поверхность ровная, без трещин.

Цвет мяса серый, соус соответствует тому, в котором тушились митболы.

Запах и вкус свойственный мясу

Консистенция: - мягкая, сочная, соус без комочков, однородный

Микробиологические показатели

КМАФАМ в 1 г, не более $1 \cdot 10^3$

Масса продукта, г, в которой не допускаются:

БГКП 0,01

Стафилококки 1,0

Бактерии рода Протей 0,1

Патогенные микроорганизмы, 0,1

В том числе сальмонеллы 25,0

Пищевая и энергетическая ценность на 100 г

Са мг	Mg мг	Fe мг	C мг	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая Ценность, ккал
13,7	16	1,3	1,3	7,5	12,3	10,57	160

технолог

Шулепова С.В.



Наименование блюд (изделия)

Рецептура № 510

Сборник ттк ЕМУП ШБС № 11

Перечень сырья: филе курицы, или мясо индейки, масло растительное, томат пюре, сметана, мука пшеничная, соль йодированная, лук репчатый.

Требования к качеству сырья: продовольственное сырьё, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые при приготовлении данного блюда (изделия), соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификат соответствия и (или) удостоверения качества.

Сырьё	Норма закладки на 50/50 гр		Норма закладки на 75/75гр	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Филе куриное	-	64	-	96
или мясо индейки	-	64	-	96
Масса готового филе		50		75
Соус:				
Сметана	11,3	11,3	17	17
Мука пшеничная	3,4	3,4	5,1	5,1
Вода	34	34	51	51
Масло растительное	2	2	3	3
Лук репчатый	6	5	9	7,5
Томатное пюре	5	5	7,5	7,5
Соль йодированная	0,25	0,25	0,4	0,4
Масса соуса		50		75
Выход готового блюда		100		150

Технология приготовления

Мясо птицы нарезают брусочками или кубиком по 20-30 гр выкладывают в гастроемкости, припускают в небольшом количестве воды в разогретом пароконвектомате в режиме «конвекция» или в жарочном шкафу при $t 200^{\circ} 10$ мин. Заливают соусом и тушат 15-20 минут до готовности. Отпускают филе вместе с соусом. Температура подачи- 65 град. Срок реализации – 2 ч

Для соуса: Муку слегка подсушивают при периодическом помешивании, не допуская пригорания. Лук нарезают соломкой или мелким кубиком и пассеруют. В пассерованную, охлажденную до 60-70 С муку, вливают небольшими порциями воду или бульон постоянно вымешивая до однородной массы. После этого в соус добавляют прокипяченную сметану, пассерованный лук, томатное пюре доводят до кипения. В конце варки добавляют соль.

Органолептические показатели

Внешний вид: филе нарезано брусочками или кубиком

Консистенция: мягкая, сочная, соус без комочков

Цвет свойственный соусу сметанному с томатом

Запах, вкус: характерный для птицы и компонентов, входящих в состав блюда.

Микробиологические показатели

КМАФАнМ в 1 г, не более $1 \cdot 10^6$

Масса продукта, г, в которой не допускаются:

БГКП 0,01

Стафилококки $1,0 \cdot 10^5$

Бактерии рода Протей $0,1 \cdot 10^5$

Патогенные микроорганизмы, 0,1

В том числе сальмонеллы 25,0

Пищевая и энергетическая ценность в 100г блюда:

Са мг	Mg мг	Fe мг	С мг
15,76	6,01	0,23	0,83
Б мг	Ж мг	У мг	Эн ц ккал
14,70	16,06	7,74	177,70

Технолог _____

Чеснокова С.В.