

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор МАОУ гимназии № 99

Т.А. Селукова

Примерное двухнедельное меню с 16.01.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на 2024-2025 уч. год (род. оплата 155)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого			27	26,43	126,56	833,92
Неделя 1 день 2						
110/1994	Борщ со сметаной	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
394/2004	Тефтели рыбные с рисом в соусе молочном	250	6,60	10,15	29,58	189,96
472/1994	Картофельное пюре	50/50	13,02	11,78	12,15	187,37
ттк 263	Компот из ягод	180	3,72	5,39	24,11	159,09
-	Батон с отрубями	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого			29,66	28,85	114,05	786,34
Неделя 1 день 3						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	250	3,10	6,60	19,24	124,38
469/1994	Макаронные изделия отварные	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	180	6,36	6,57	39,86	220,73
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			27,82	27,66	135,39	851,63
Неделя 1 день 4						
ттк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	20	0,21	0,04	0,75	5,08
64/2003	Фрикадельки куриные в молочном соусе	250	3,35	4,30	16,20	230,00
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50
638/1994	Компот из кураги	180	4,17	8,16	36,90	218,21
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого			25,53	25,87	118,50	917,83
Неделя 1 день 5						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 410	Тефтели из мяса с отруб. в соусе смет.с том	250	7,59	8,95	19,31	163,27
257/1994	Каша гречневая вязкая	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	180	5,19	5,84	32,04	174,58
-	Батон с отрубями	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
Итого			27,16	29,46	115,27	757,57

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 517	Биточек запеченный в молочном соусе	50/50	7,90	10,00	9,00	160,00
ттк 358	Рис припущенный с куркумой	180	4,17	8,16	36,90	218,21
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			25,30	25,03	133,77	875,98
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	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
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			29	29,45	132,08	807,11
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			22,95	26,54	124,49	807,14
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
ттк 419	Фрикадельки куринные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
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
Итого			31,05	31,11	112,82	819,13
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	50/50	10,25	11,20	17,63	229,00
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	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			25,60	26,33	108,92	792,69
Итого за 10 дней			271,90	276,73	1221,85	8249,34
Итого за один день			27,19	27,67	122,19	824,93

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430269

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025