

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор МАОУ гимназии № 99

Т.А. Селукова

Примерное двухнедельное меню с 16.01.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2024-2025 уч.год ( род.оплата 105 руб)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>19,59</b>	<b>20,20</b>	<b>86,38</b>	<b>573,35</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
394/2004	Тефтели рыбные с рисом в соусе молочном	50/50	13,02	11,78	12,15	187,37
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>20,68</b>	<b>18,40</b>	<b>66,91</b>	<b>503,32</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
ттк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40
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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>20,33</b>	<b>20,37</b>	<b>88,44</b>	<b>583,98</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
64/2003	Фрикадельки куринные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>18,62</b>	<b>21,82</b>	<b>74,71</b>	<b>554,57</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
ттк 410	Тефтели из мяса с отруб. в соусе смет.с том	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>19,57</b>	<b>20,56</b>	<b>85,17</b>	<b>551,04</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
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 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>16,22</b>	<b>18,68</b>	<b>89,91</b>	<b>582,42</b>



<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>21,86</b>	<b>19,91</b>	<b>76,80</b>	<b>550,83</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 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
<b>Итого</b>			<b>18,61</b>	<b>18,15</b>	<b>90,28</b>	<b>543,56</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 419	Фрикадельки куриные 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
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>20,64</b>	<b>20,20</b>	<b>77,16</b>	<b>554,22</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>16,10</b>	<b>17,78</b>	<b>77,24</b>	<b>535,55</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>192,22</b>	<b>196,07</b>	<b>813,00</b>	<b>5532,81</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>19,22</b>	<b>19,61</b>	<b>81,30</b>	<b>553,28</b>