

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
Неделя 1 день 1						
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
	Итого		19,59	20,20	86,38	573,35
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
	Итого		20,68	18,40	66,91	503,32
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
	Итого		20,33	20,37	88,44	583,98
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
	Итого		18,62	21,82	74,71	554,57
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
	Итого		19,57	20,56	85,17	551,04
Неделя 2 день 1						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
	Итого		16,22	18,68	89,91	582,42

Неделя 2 день 2		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
Итого			21,86	19,91	76,80	550,83
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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	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			18,61	18,15	90,28	543,56
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 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
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
Итого			20,64	20,20	77,16	554,22
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 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
Итого			16,10	17,78	77,24	535,55
Итого за 10 дней			192,22	196,07	813,00	5532,81
Итого за один день			19,22	19,61	81,30	553,28