

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
тгк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 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						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
110/1994	Борщ со сметаной	250	6,60	10,15	29,58	189,96
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
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		29,66	28,85	114,05	786,34
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3,10	6,60	19,24	124,38
тгк 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
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	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						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 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
64/2003	Фрикадельки куринные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50
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
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		25,53	25,87	118,50	917,83
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
тгк 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
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 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