

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

Согласовано: **МАОУ ЛИЦЕЙ №100**  
**КОРНЕЕВ В.В.**  
**ДИРЕКТОР**  
**№100**

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "усиленный полдник" для детей 12 лет и старше  
 2 смена на 2024-2025 уч.год (родительская оплата 98 руб. 52 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
-	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>20,98</b>	<b>23,83</b>	<b>82,72</b>	<b>628,83</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		<b>ВЫХОД</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>19,09</b>	<b>18,72</b>	<b>86,75</b>	<b>608,00</b>
<b>Неделя 1 день 3</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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>21,09</b>	<b>18,66</b>	<b>85,82</b>	<b>611,89</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	50	0,40	0,05	1,23	7,80
ттк 199	Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>22,05</b>	<b>23,76</b>	<b>75,77</b>	<b>555,49</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
		<b>ВЫХОД</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>18,99</b>	<b>83,07</b>	<b>580</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>						
		<b>ВЫХОД</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
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 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
	<b>Итого</b>		<b>18,67</b>	<b>19,68</b>	<b>88,86</b>	<b>575,25</b>

		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Неделя 2 день 2</b>					
		20	0,21	0,04	0,75	5,08
ТТК 245	Овощная подгарнировка	250	18,13	18,72	56,02	399,05
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Чай с сахаром	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>		<b>22,07</b>	<b>19,95</b>	<b>76,80</b>	<b>555,91</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>					
		20	0,21	0,04	0,75	5,08
ТТК 245	Овощная подгарнировка	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ТТК 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	0,00	0,00	13,10	56,00
705/2004	Напиток из шиповника	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>		<b>18,34</b>	<b>18,17</b>	<b>82,73</b>	<b>518,16</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>					
		100	8,75	10,56	8,74	177,70
ТТК 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ТТК 255	Макароны отварные с овощами	200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Чай с сахаром	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной	100	0,40	0,00	11,60	48,68
-	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>19,08</b>	<b>20,65</b>	<b>91,40</b>	<b>599,36</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>					
		100	10,89	11,57	17,74	231,17
401/1994	Гуляш из мяса	180	7,89	7,37	34,51	208,10
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,30	0,00	7,30	30,80
ТТК 469	Чай ягодный	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Батон с отрубями	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной					
	<b>Итого</b>		<b>24,73</b>	<b>20,98</b>	<b>91,40</b>	<b>649,68</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>207,09</b>	<b>203,39</b>	<b>845,32</b>	<b>5882,51</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>20,71</b>	<b>20,34</b>	<b>84,53</b>	<b>588,25</b>