

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Согласовано:

ДИРЕКТОР

МАОУ ЛИЦЕЙ №100

Т.И.Зубрицкая

КОРИНЕВ П.В.

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "обед" для детей 7-14 лет 2 смена на 2025 - 2024 учебный год (дотация 127 руб. 79 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Углево-			ЭЦ, ккал
			г	г	г	
Неделя 1 день 1						
<u>Обед</u>						
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			25	27	115	815
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
10/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			26,17	26,35	117,19	788,74
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
76/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
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 за 'Обед '			24	27,60	109,42	747,16
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
20/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
199	Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
38/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			26,80	26,82	104,13	816,72
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
39/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
0/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
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 за 'Обед '			27,58	26,04	110,14	768,84

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
к 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	150	3,62	4,74	36,42	196,75
к 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			24,26	23,71	112,93	748,31
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71
94/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
к 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 за 'Обед '			24,84	23,77	116,67	697,67
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
32/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
к 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
к 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			24	23,77	117,35	796,50
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
67/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
к 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
к 255	Макароны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
к 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			25,25	27,80	101,22	707,71
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
53/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
к 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 ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			24,07	25,82	109,71	737,09
Итого за 10 дней			252,59	259,11	1113,52	7623,79
Итого за один день			25,26	25,91	111,35	762,38