

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"  
Г.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор МАОУ ЛИЦЕЙ № 100  
П.В.Корнеев



Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена  
на II полугод. 2024 - 2025 учебный год (дотация 108 руб 64 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г Жиры, г Углево- ЭЦ, ккал			
			Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<u>Завтрак</u>						
		35	3,97	3,84	7,38	113,76
2/2004	Бутерброд с джемом	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200	3,14	3,21	14,39	96,37
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями	100	0,40	0,00	11,60	48,68
-	Фрукт		19,79	15,51	81,86	564,66
<b>Итого за 'Завтрак '</b>						
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<u>Завтрак</u>						
		15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
1/2004	Бутерброд с сыром	100	10,60	12,00	10,40	237,00
50/2003	Котлета мясная Детская	150	5,30	5,47	33,22	183,94
469/1994	Макаронные изделия отварные	200	0,00	0,00	13,10	56,00
705/2004	Напиток из шиповника	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями		19,78	19,67	73,15	556,43
<b>Итого за 'Завтрак '</b>						
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<u>Завтрак</u>						
		35	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 245	Овощная подгарнировка	200	12,65	15,25	39,76	318,89
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Чай с сахаром	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб крестьянский витаминный	35	1,50	0,00	4,00	24,50
	Кондитерское изделие		16,42	15,5	68,33	453,44
<b>Итого за 'Завтрак '</b>						
<b>Неделя 1 день 4</b>						
<u>Завтрак</u>						
		200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Чай с сахаром	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Хлеб крестьянский витаминный		15,36	17,84	75,20	558,95
<b>Итого за 'Завтрак '</b>						
<b>Неделя 1 день 5</b>						
<u>Завтрак</u>						
		15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
2/2004	Бутерброд с маслом	200/50	13,70	15,89	32,99	348,57
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200	0,12	0,03	10,04	40,01
тгк 420	Чай лимонный	15	0,99	0,10	7,01	33,58
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Батон с отрубями		17,91	19,13	68,59	582,55
<b>Итого за 'Завтрак '</b>						
<b>Неделя 2 день 1</b>						
<u>Завтрак</u>						
		15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200	0,12	0,03	10,04	40,01
тгк 420	Чай лимонный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной	100	0,40	0,00	11,60	48,68
-	Фрукт					

			16,81	15,29	74,20	489,09
		Итого за 'Завтрак '				
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<b>Неделя 2 день 2</b>				
		<b>Завтрак</b>				
/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
тк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	200	13,25	15,71	41,66	352,79
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>17,13</b>	<b>17,91</b>	<b>71,19</b>	<b>488,28</b>
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<b>Неделя 2 день 3</b>				
		<b>Завтрак</b>				
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 413	Котлета из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>16,48</b>	<b>15,62</b>	<b>75,99</b>	<b>492,20</b>
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<b>Неделя 2 день 4</b>				
		<b>Завтрак</b>				
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>16,31</b>	<b>17,42</b>	<b>70,74</b>	<b>494,34</b>
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<b>Неделя 2 день 5</b>				
		<b>Завтрак</b>				
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
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
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>17,59</b>	<b>20,65</b>	<b>67,74</b>	<b>532,51</b>
		<b>Итого за 10 дней</b>	<b>173,58</b>	<b>174,54</b>	<b>726,99</b>	<b>5212,46</b>
		<b>Итого за один день</b>	<b>17,36</b>	<b>17,45</b>	<b>72,70</b>	<b>521,25</b>