

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано



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     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|------------------------|---|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|                        |   |              | всего        | всего        |                  |               |
| <b>Неделя 1 день 1</b> |   |              |              |              |                  |               |
| 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                |              | <b>19,59</b> | <b>20,20</b> | <b>86,38</b>     | <b>573,35</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</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          |
| 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                |              | <b>20,68</b> | <b>18,40</b> | <b>66,91</b>     | <b>503,32</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |   |              |              |              |                  |               |
|                        |   | <b>выход</b> | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>     | <b>У</b>         | <b>ЭЦ</b>     |
| 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                |              | <b>20,33</b> | <b>20,37</b> | <b>88,44</b>     | <b>583,98</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                       | 20           | 0,21         | 0,04         | 0,75             | 5,08          |
| 64/2003                | Фрикадельки куриные 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                |              | <b>18,62</b> | <b>21,82</b> | <b>74,71</b>     | <b>554,57</b> |
| <b>Неделя 1 день 5</b> |   |              |              |              |                  |               |
|                        |   | <b>выход</b> | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>     | <b>У</b>         | <b>ЭЦ</b>     |
| 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                |              | <b>19,57</b> | <b>20,56</b> | <b>85,17</b>     | <b>551,04</b> |
| <b>Неделя 2 день 1</b> |   |              |              |              |                  |               |
|                        |   | <b>выход</b> | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>     | <b>У</b>         | <b>ЭЦ</b>     |
| 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         |
|                        | <b>Итого</b>                                |              | <b>16,22</b> | <b>18,68</b> | <b>89,91</b>     | <b>582,42</b> |



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