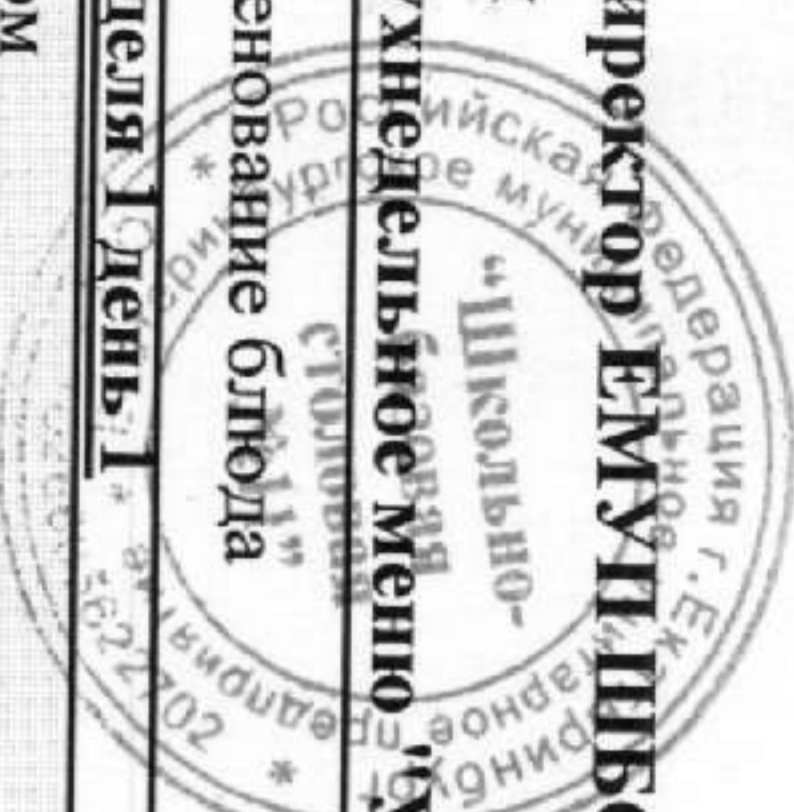


Утверждаю: Директор ЕМУП ШВС № 11
Т.И.Зубрицкая



Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню "УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК" для детей 12 лет и старше 2-я смена на 2023-2024 учебный год

№	Наименование блюда	Выход Д, г	Белки,		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
Неделя 1 день 1																						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/10	1,20	0,55	5,17	14,17	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07							
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	149,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2							
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0							
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0							
-	Батон с отрубями	25	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0							
Итого			22,76	24,47	91,82	555,19	140,94	127,05	606,00	6,48	83,30	111,15	4,18	0,38	0,27							
Неделя 1 день 2																						
тгк 245	Овощная подгарнировка (зеленый горошек)	15	0,46	0,62	2,98	34,63	2,94	3,09	9,13	0,1	0	7,5	0,29	0,02	1,47							
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45							
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54							
591/1994	Кисель на плодово-ягодных экстрактах	200,00	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20							
-	Батон с отрубями	25	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0							
Итого			22,37	19,92	95,63	723,52	114,26	82,72	370,66	5,68	44,13	66,57	1,69	0,60	28,46							
Неделя 1 день 3																						
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35							
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	100	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78							
тгк 395	Рис припущенный с куркумой с овощами	180	4,36	3,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0							
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39							
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0							
Итого			22,13	23,23	92,42	634,05	43,56	87,52	242,66	3,00	18,13	320	4,94	0,46	48,13							
Неделя 1 день 4																						
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35							
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42							
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0							
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0							

705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		20,95	18,46	83,82	575,02	46,62	31,56	110,52	2,47	20,29	205,74	3,94	0,45	44,73
	Неделя 2 день 4														
1/2004	Бутерброд с сыром	Выход 15/10	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	17,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		19,08	19,68	89,93	555,85	146,42	82,45	373,87	4,80	61,00	669,30	6,25	0,18	1,27
	Неделя 2 день 5														
ттк646	Голубцы ленивые с соусе сметанном с том	Выход 100/50	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	C,мг
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		23,74	19,76	84,75	664,05	85,47	83,73	594,05	6,06	27,00	36,76	3,91	0,43	7,45
	Итого за 10 дней		211,47	201,44	868,06	5854,60	676,89	816,42	3466,8	49,67	261,52	2043	44,37	2,94	174,5
	Итого за один день		21,15	20,14	86,81	585,46	67,69	81,64	346,68	4,97	26,15	204,30	4,44	0,29	17,45