

Утверждаю: Директор ЕМУЦ ШБС № 11
Т.И. Зубрицкая



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

Согласовано: Директор



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углевод, Ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Б	Ж	Ж	У			ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Неделя 1 день 1																				
ттк 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				
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93		20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65				
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				
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03		21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18				
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74		23,50	223,90	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				
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00		11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10				
Итого			30,11	30,22		139,79	952,75	123,10	199,19	723,56	12,21	22,30	403,91	7,58	0,69	23,38				
Неделя 1 день 2																				
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04		0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9				
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15		29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02				
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57		17,74	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				
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06		19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32				
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74		23,50	223,90	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			28,09	29,25		123,79	945,14	143,71	116,93	400,47	6,32	48,59	416,78	4,70	0,32	23,23				
Неделя 1 день 3																				
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04		0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9				
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30		16,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56				
ттк 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				
ттк 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	0,3	0,04	39				
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19		14,02	67,17	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	27,02	27,81	116,60	909,85	93,00	116,98	320,36	4,55	22,72	624,20	6,51	0,53	61,24
		Итого	27,02	27,81	116,60	909,85	93,00	116,98	320,36	4,55	22,72	624,20	6,51	0,53	61,24
		Неделя 1 день 4	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
тгк 245	Овощная подгарировка	Выход	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	20	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
50/2003	Котлета мясная Детская	250/5	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	100	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
638/1994	Компот из кураги	180	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	200	4,00	1,74	23,50	223,90	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	0	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		31,72	32,50	123,17	911,50	104,81	106,43	399,73	6,12	71,17	472,31	3,66	0,33	14,19
		Неделя 1 день 5	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
тгк 245	Овощная подгарировка	Выход	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
139/1994	Суп с макаронными изделиями	20	7,59	8,95	19,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
тгк 467	Азу из мяса по-домашнему	250	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	2,02
472/1994	Картофельное пюре	50/50	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
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	180	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Батон с отрубями	200	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	50	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		28,25	28,79	121,11	945,43	103,37	103,92	585,21	5,68	31,59	281,35	5,83	0,44	27,32
		Неделя 2 день 1	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
тгк 245	Овощная подгарировка	Выход	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
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	30	6,54	9,93	20,78	174,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
401/1994	Гуляш из мяса	250/10	10,89	11,57	17,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	50/50	7,89	6,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,72	4,18	0	1,28	0,51	0,23	0
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	180	1,02	0,06	17,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	0	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого		31,94	28,78	122,63	872,41	121,78	230,55	556,01	11,35	17,00	433,06	5,47	0,62	13,77
		Неделя 2 день 2	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
тгк 245	Овощная подгарировка	Выход	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
110/1994	Борщ со сметаной	30	6,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	0	214,76	2,41	0,05	11,02
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с м/с	250/5	15,90	18,10	49,40	418,55	53,36	52,04	277,1	3,11	29,6	49,28	1,28	0,2	14,51

тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	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		28,57	30	129,05	957,38	123,60	103,25	371,43	5,68	34,19	306,96	4,31	0,33	34,58
	Неделя 2 день 3														
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
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
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
тгк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83
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
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	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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		27,05	27,17	126,75	889,49	98,82	64,94	193,32	4,20	24,88	536,13	5,65	0,54	62,74
	Неделя 2 день 4														
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
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
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	7,86	15,58	17,59	168,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	10,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
тгк 263	Компот из яблод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	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
-	Фрукт	150	0,60	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		27,60	27,81	125,03	816,76	168,29	136,89	440,56	8,62	27,50	1101,53	7,73	0,33	25,77
	Неделя 2 день 5														
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
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
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/10	4,00	8,60	19,24	157,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
тгк646	Голубцы ленивые с соусе сметанном с том	100/50	14,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,1
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
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	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		27,19	27,60	114,84	816,33	125,74	118,71	680,42	7,62	31,59	396,55	6,67	0,55	30,26
	Итого за 10 дней		287,54	290,28	1242,76	9017,04	1206,2	1297,8	4671,1	72,35	331,5	4972,78	58,11	4,68	316,5
	Итого за один день		28,75	29,03	124,28	901,70	120,62	129,78	467,11	7,24	33,15	497,28	5,81	0,47	31,65