

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

Примерное двухнедельное меню "ЗАВТРАК" для детей 12 лет и старше 1-я смена на 2023-2024 учебный год

Согласовано: Директор

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, всего		Жиры, всего		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												
			Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg		P	Fe	A,мг	РЭ,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	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2								
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	149,03	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13								
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0								
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	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								
Итого			20,76	23,60	80,07	564,01	140,94	127,05	606,00	6,48	83,30	111,15	4,18	0,38	0,27							
Неделя 1 день 2																						
Выход			Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг							
ттк 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	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			20,37	19,05	83,88	657,89	114,26	82,72	370,66	5,68	44,13	66,57	1,69	0,60	28,46							
Неделя 1 день 3																						
Выход			Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг							
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							
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	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																						
Выход			Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг							
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							
50/2003	Котлета мясная Легкая	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	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	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	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	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг	
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	
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	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг	
ттк646	Голубцы ленивые с соусе сметанном с том	100/50	12,60	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	
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	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		22,09	19,46	76,40	615,71	76,72	71,98	554,55	5,09	27,00	36,51	3,56	0,39	7,45	
	Итого за 10 дней		209,50	201,14	837,22	5961,06	789,8	832,54	3745,6	47,66	371,12	1736,3	33,38	3,66	186,5	
	Итого за один день		20,95	20,11	83,72	596,11	78,98	83,25	374,56	4,77	37,11	173,63	3,34	0,37	18,65	