

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

Директор М.А.С.У.С.О.Б.У.А. № 45 А. А.Подсекаев

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2024 "завтрак + обед" для детей 5-11 лет
на 2024-2025 уч год (дотация 212 руб.90 коп.)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/10 | 3,97 | 7,44 | 7,38 | 113,76 |
| 35/2003 | Каша молочная "Дружба" с маслом сл. | 200/5 | 10,28 | 7,59 | 36,74 | 240,22 |
| тгк/264 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14 | 3,21 | 14,39 | 96,37 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,79 | 19,11 | 81,86 | 564,66 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,74 | 16,62 | 131,24 |
| 25/8 | Шницель из мяса с отрубями | 100 | 10,64 | 16,02 | 12,96 | 249,03 |
| тгк 462 | Булгур с овощами | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 183,94 |
| тгк 289 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 21,09 | 88,19 |
| - | 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 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25 | 27,43 | 103 | 766,37 |
| Итого | | | 44,53 | 46,54 | 185,02 | 1331,04 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 50/2003 | Котлета мясная Детская | 100 | 10,60 | 12,00 | 10,40 | 237,00 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 33,22 | 183,94 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,63 | 18,66 | 73,52 | 572,72 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 200/5 | 5,30 | 8,15 | 27,00 | 152,71 |
| 309/1994 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 11,69 | 8,70 | 5,79 | 198,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,49 | 20,09 | 132,58 |
| тгк 263 | Компот из ягод | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 |
| - | Батон с отрубями | 50 | 4,00 | 1,74 | 23,50 | 131,26 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 58,02 |
| Итого за 'Обед ' | | | 27,30 | 23,54 | 106,91 | 765,25 |
| Итого | | | 46,93 | 42,20 | 180,43 | 1337,97 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 50 | 0,52 | 0,10 | 1,87 | 12,70 |
| 492/2004 | Плов из филе индейки с куркумой | 200 | 12,65 | 15,25 | 39,76 | 318,89 |
| 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 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 16,80 | 15,8 | 77,10 | 503,11 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 3,10 | 6,60 | 19,24 | 124,38 |
| тгк 466 | Чиполлетти из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 9,74 | 221,17 |
| 276/94 | Макаронные изделия с сыром | 150 | 5,30 | 5,46 | 33,21 | 178,43 |

| | | | | | | |
|----------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 0,10 | 0,00 | 17,10 | 69,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед' | | 24 | 27,60 | 109,42 | 747,16 |
| | Итого | | 41,02 | 43,44 | 186,52 | 1250,26 |
| | Неделя 1 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 257/94 | Каша пшеничная молочная с маслом сл. | 200/5 | 7,86 | 7,18 | 36,02 | 232,18 |
| 297/1994 | Запеканка из творога с молоком сгущ. | 80/20 | 5,44 | 10,45 | 15,36 | 221,80 |
| 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 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 15,36 | 17,84 | 75,20 | 559 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 2,69 | 3,52 | 13,28 | 184,90 |
| ТТК 199 | Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 13,75 | 14,36 | 7,74 | 177,70 |
| ТТК 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой) | 150 | 3,48 | 6,80 | 30,75 | 181,84 |
| 638/1994 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 |
| - | Батон с отрубями | 50 | 4,00 | 1,74 | 23,50 | 131,26 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед' | | 26,80 | 26,82 | 104,13 | 816,72 |
| | Итого | | 42,16 | 44,66 | 179,33 | 1375,68 |
| | Неделя 1 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 200/50 | 13,70 | 16,89 | 32,99 | 348,57 |
| 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 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 17,80 | 17,98 | 68,80 | 521,38 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. | 200 | 6,07 | 7,16 | 15,44 | 130,62 |
| ТТК 467 | Азу из мяса по - домашнему | 100 | 10,60 | 12,40 | 12,90 | 216,00 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 6,57 | 5,30 | 28,76 | 173,42 |
| ТТК 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200 | 0,15 | 0,08 | 26,52 | 110,92 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Итого за 'Обед' | | 27,58 | 26,04 | 110,14 | 768,84 |
| | Итого | | 45,38 | 44,02 | 179 | 1290,22 |
| | Неделя 2 день 1 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/15 | 6,36 | 7,44 | 7,38 | 113,76 |
| 257/1994 | Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл. | 200/5 | 8,28 | 7,52 | 36,83 | 238,29 |
| ТТК 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 16,81 | 15,29 | 74,20 | 489,09 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,74 | 16,62 | 131,24 |
| ТТК 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,62 | 4,74 | 36,42 | 196,75 |
| ТТК 302 | Компот из ягод "Ассорти" | 200 | 1,02 | 0,06 | 17,76 | 87,60 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |

| | | | | | | |
|----------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24,26 | 23,71 | 112,93 | 748,31 |
| | Итого | | 41,07 | 39 | 187,13 | 1237,40 |
| | | | | | | |
| | Неделя 2 день 2 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| ТТК 245 | Овощная подгарнировка | 25 | 0,26 | 0,05 | 0,94 | 6,35 |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,57 | 7,64 | 28,75 | 173,41 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 25 | 1,65 | 0,15 | 11,68 | 55,97 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 19,45 | 19,43 | 68,91 | 504,70 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной | 200/5 | 5,30 | 8,15 | 24,25 | 152,71 |
| 394/94 | Жаркое из мяса с овощами с куркумой | 200 | 14,50 | 14,98 | 44,82 | 319,24 |
| ТТК 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 0,10 | 0,00 | 17,10 | 69,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24,84 | 23,77 | 116,67 | 697,67 |
| | Итого | | 44,29 | 43,20 | 185,58 | 1202,37 |
| | | | | | | |
| | Неделя 2 день 3 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 15/15 | 1,88 | 1,33 | 4,68 | 13,86 |
| ТТК 413 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 6,51 | 9,90 | 7,43 | 144,53 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 188,94 |
| 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 15,67 | 16,89 | 71,62 | 470,50 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горш со сметаной | 250/5 | 5,35 | 8,30 | 27,20 | 230,00 |
| ТТК 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 200 | 11,60 | 14,50 | 30,21 | 273,25 |
| ТТК 289 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 21,09 | 88,19 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24 | 23,77 | 117,35 | 796,50 |
| | Итого | | 39,93 | 40,66 | 188,97 | 1267,00 |
| | | | | | | |
| | Неделя 2 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 257/94 | Каша молочная рисовая с маслом сл | 150/5 | 7,34 | 5,48 | 27,55 | 169,75 |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | 150/5 | 8,45 | 9,84 | 22,37 | 203,44 |
| 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 19,50 | 15,83 | 82,09 | 526,51 |
| | Обед | | | | | |
| ТТК 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 167/1994 | Суп-шоре из разных овощей с гренками | 200/10 | 6,34 | 8,54 | 14,20 | 136,48 |
| ТТК 199 | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 8,75 | 10,56 | 8,74 | 177,70 |
| ТТК 255 | Макаронные отварные с овощами | 150 | 5,17 | 7,41 | 37,30 | 184,33 |
| ТТК 263 | Компот из ягод | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,25 | 27,80 | 101,22 | 707,71 |
| | Итого | | 44,75 | 43,63 | 183,31 | 1234,21 |

| Неделя 2 день 5 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|----------------------------|--|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 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 |
| тгк 469 | Чай ягодный | 200 | 0,30 | 0,00 | 7,30 | 30,80 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 18,67 | 19,25 | 69,95 | 494,17 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5 | 2,49 | 5,30 | 15,48 | 99,99 |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| тгк 393 | Капуста тушеная с куркумой | 150 | 6,50 | 6,56 | 35,56 | 195,12 |
| тгк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200 | 0,15 | 0,08 | 26,52 | 110,92 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,00 | 24,74 | 116,52 | 758,80 |
| Итого | | | 42,67 | 43,99 | 186,47 | 1252,97 |
| Итого за 10 дней | | | 432,73 | 431,34 | 1841,70 | 12779,11 |
| Итого за один день | | | 43,27 | 43,13 | 184,17 | 1277,91 |