

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

Составлено:
Директор МБОУ СОШ № 46 А.А.Подсекаев

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей от 12 лет и старше
на 2024- 2025 уч. год (дотация 246 руб.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
ткк/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 '			22,18	23,58	86,29	632,92
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ткк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ткк 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 '			27	29,72	114	835,98
Итого			49,09	53,30	200,09	1468,90
Неделя 1 день 2						
<u>Завтрак</u>						
ткк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Завтрак '			22,55	20,10	89,26	662,93
<u>Обед</u>						
ткк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ткк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			28,54	25,81	108,44	802,05
Итого			51,09	45,91	197,70	1464,98
Неделя 1 день 3						
<u>Завтрак</u>						
ткк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	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 'Завтрак '			20,32	20,22	90,44	600,12

		<u>Обед</u>				
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
гтк 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	180	4,35	5,57	43,70	236,10
гтк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			26,78	26,62	123,44	833,70
Итого			43,59	46,38	202,07	1391,05
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
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
Итого за 'Завтрак '			22,72	20,17	82,90	596,13
<u>Обед</u>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			30,45	30,40	132,27	827,95
Итого			53,17	50,57	215,17	1424,08
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/20	2,20	1,55	5,47	16,17
гтк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Завтрак '			16,72	18,32	73,22	485,77
<u>Обед</u>						
гтк 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
гтк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
гтк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			26	27,50	124,37	829,69
Итого			42,91	45,82	197,59	1315,47
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	200/5	9,72	7,25	36,45	224,51
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
-	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 'Завтрак '			21,90	18,28	88,72	579,73
<u>Обед</u>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98

ТТК 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ТТК 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		29,45	31,63	116,82	825,42
	Итого		51,35	49,91	205,54	1405,15
	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	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ТТК 469	Чай ягодный	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		20,61	20,56	76,65	550,21
	<u>Обед</u>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ТТК 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
ТТК 270	Компот "Здоровье" из яблос 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		27,20	28,01	135,74	870,55
	Итого		47,81	48,57	212,39	1420,76
	Итого за 10 дней		480,73	483,89	2038,38	14231,61
	Итого за один день		48,07	48,39	203,84	1423,16