

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на II полугод. 2024 - 2025 учебный год ( дотация 108 руб 64 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<i>Завтрак</i>						
2/2004	Бутерброд с джемом	35	3,97	3,84	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,79</b>	<b>15,51</b>	<b>81,86</b>	<b>564,66</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<i>Завтрак</i>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
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
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,78</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>556,43</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<i>Завтрак</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	0,21	0,04	0,75	5,08
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
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
	Кондитерское изделие	35	1,50	0,00	4,00	24,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,42</b>	<b>15,5</b>	<b>68,33</b>	<b>453,44</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
<i>Завтрак</i>						
257/94	Каша пшенная 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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,36</b>	<b>17,84</b>	<b>75,20</b>	<b>558,95</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
<i>Завтрак</i>						
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	15,89	32,99	348,57
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,01	33,58
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,91</b>	<b>19,13</b>	<b>68,59</b>	<b>582,55</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>						
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Бутерброд с маслом с 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
тгк 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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,81</b>	<b>15,29</b>	<b>74,20</b>	<b>489,09</b>

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Неделя 2 день 2</b>						
<i><u>Завтрак</u></i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	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	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,32</b>	<b>19,40</b>	<b>72,02</b>	<b>521,63</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>						
<i><u>Завтрак</u></i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 413	Котлета из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,48</b>	<b>15,62</b>	<b>75,99</b>	<b>492,20</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>						
<i><u>Завтрак</u></i>						
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,31</b>	<b>17,42</b>	<b>70,74</b>	<b>494,34</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>						
<i><u>Завтрак</u></i>						
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,59</b>	<b>20,65</b>	<b>67,74</b>	<b>532,51</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>175,77</b>	<b>176,03</b>	<b>727,82</b>	<b>5245,81</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>17,58</b>	<b>17,60</b>	<b>72,78</b>	<b>524,58</b>