

Утверждено: Директор ООО "ШБС № 11"  
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена  
на I полугод. 2025 - 2024 учебный год (дотация 162 руб 95 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	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
ттк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
ттк 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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>815</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
ттк 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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,90</b>	<b>28,54</b>	<b>117,91</b>	<b>765,25</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
ттк 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	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,42</b>	<b>24,12</b>	<b>113,26</b>	<b>757,18</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
ттк 510	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	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	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,49</b>	<b>27,84</b>	<b>115,03</b>	<b>813,51</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	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
	Сок фруктовый	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,58</b>	<b>26,04</b>	<b>110,14</b>	<b>768,84</b>

<b>Неделя 2 день 1</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,02</b>	<b>24,37</b>	<b>120,20</b>	<b>771,04</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	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	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,50</b>	<b>23,98</b>	<b>118,01</b>	<b>712,43</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	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	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,02</b>	<b>23,38</b>	<b>113,59</b>	<b>763,26</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	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
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,83</b>	<b>33,44</b>	<b>122,50</b>	<b>767,58</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
-	Сок фруктовый	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,47</b>	<b>21,51</b>	<b>98,32</b>	<b>713,27</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>259,37</b>	<b>260,65</b>	<b>1143,72</b>	<b>7647,42</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>25,94</b>	<b>26,07</b>	<b>114,37</b>	<b>764,74</b>