

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

А.Р. Лазарева

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "ОБЕД" для детей 12 лет и старше 2-я смена на 2024-2025 учебный год

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г - ОБЕД для детей 12 лет и старше 2-я смена на 2024-2025 учебный год															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Неделя 1 день 1														
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
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
ттк 456	Каша "Царская" (греча, мясо)	250	13,25	20,71	41,66	348,79	25,11	26,63	53,45	231,87	2,72	2304	600	5,11	7,16
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	25	4,00	1,74	23,50	223,90	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		27,13	29,07	124,85	929,25	102,31	107,02	262,51	236,51	2,72	2660,81	603,99	5,44	20,34
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
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 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	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		24,29	28,86	122,29	804,22	156,06	131,00	396,96	6,43	52,79	572,71	5,37	0,43	24,31
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
ттк 452	Фрикасе из курицы	50/50	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
36/2003	Рис припущенный 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	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		27,02	27,81	116,60	909,85	93,00	116,98	320,36	4,55	22,72	624,20	6,51	0,53	61,24

	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ткк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
ткк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
ткк 453	Макаронные изделия с соусом болоньезе	200/100	17,70	22,30	48,50	485,00	33,6	40,1	178	2,8	24,8	475,71	10,4	0,24	3,7
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	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		31,16	34,40	111,83	951,42	99,62	108,44	326,85	5,63	52,30	890,78	12,26	0,38	15,47
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ткк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
139/1994	Суп с макаронными изделиями	250	7,59	8,95	18,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
ткк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
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
ткк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		27,26	29,25	114,94	822,22	121,10	115,62	479,58	6,61	72,67	327,68	4,16	0,42	28,32
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ткк 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
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
ткк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	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		27,99	28,70	115,38	846,75	121,07	199,17	724,78	10,29	22,30	451,38	7,87	0,67	13,52
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
ткк 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
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,25	7,50	13,42	151,15	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
394/1994	Жаркое по-домашнему	250	15,13	17,70	49,00	400,00	47,05	51,28	220,14	3,09	30,39	45,38	1,27	0,19	14,48
ткк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	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		27,10	28	120,84	948,36	126,04	114,24	353,97	6,63	34,98	303,31	4,65	0,36	34,55
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
тتك 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
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
тتك 199	Филе кур тушен. в соусе смет.с том с овош	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83
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
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	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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		26,80	25,47	118,79	777,87	87,75	70,54	227,16	4,48	24,88	536,51	6,86	0,59	60,30
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
337/2004	Яйцо отварное	50	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	96	1,3	125	130	0,3	0,04	0
тتك 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
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,89	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,50	20,65	50,71	354,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
тتك 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	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		32,45	36,27	109,93	780,22	171,04	122,14	486,06	6,75	152,50	1226,28	7,48	0,30	15,77
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
тتك 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
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметано	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
469/2004	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	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
тتك 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	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		24,84	28,20	113,50	858,95	147,91	105,51	646,58	6,24	31,59	396,17	5,46	0,50	32,70
	Итого за 10 дней		276,04	295,63	1168,95	8629,12	1225,9	1190,7	4224,8	294,12	469,5	7989,83	664,61	9,62	306,5
	Итого за один день		27,60	29,56	116,90	862,91	122,59	119,07	422,48	29,41	46,95	798,98	66,46	0,96	30,65

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652732

Владелец Лазарева Анжелла Рашитовна

Действителен с 27.04.2024 по 27.04.2025