

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

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 113  
А.С.Лучанкина

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена  
на II полугод. 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>								
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	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		
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73		
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	<b>Итого</b>		<b>28,96</b>	<b>30,02</b>	<b>133,75</b>	<b>933,00</b>		
<b>Неделя 1 день 2</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96		
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		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00		
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75		
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69		
	<b>Итого</b>		<b>28,09</b>	<b>30,16</b>	<b>122,06</b>	<b>817,57</b>		
<b>Неделя 1 день 3</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
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	180	6,36	6,56	39,86	214,12		
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	<b>Итого</b>		<b>27,12</b>	<b>27,60</b>	<b>135,27</b>	<b>874,79</b>		
<b>Неделя 1 день 4</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00		
ттк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70		
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21		
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</b>		<b>28,84</b>	<b>29,98</b>	<b>124,10</b>	<b>894,98</b>		
<b>Неделя 1 день 5</b>								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	250	7,59	8,95	19,31	163,27		
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00		
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10		
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 ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		

		<b>Итого</b>	<b>32,14</b>	<b>29,31</b>	<b>134,04</b>	<b>914,37</b>
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
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	180	6,36	6,56	39,86	214,12
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
		<b>Итого</b>	<b>28,85</b>	<b>26,87</b>	<b>132,35</b>	<b>854,31</b>
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	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
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
		<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>29,51</b>	<b>133,20</b>	<b>816,73</b>
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	3,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
		<b>Итого</b>	<b>24,57</b>	<b>26,82</b>	<b>138,24</b>	<b>879,91</b>
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронны 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
		<b>Итого</b>	<b>35,38</b>	<b>36,97</b>	<b>129,75</b>	<b>836,95</b>
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>						
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
		<b>Итого</b>	<b>26,96</b>	<b>27,48</b>	<b>125,75</b>	<b>867,98</b>
		<b>Итого за 10 дней</b>	<b>290,68</b>	<b>294,72</b>	<b>1308,51</b>	<b>8690,60</b>
		<b>Итого за один день</b>	<b>29,07</b>	<b>29,47</b>	<b>130,85</b>	<b>869,06</b>