

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрилка

Согласовано:

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
			г	г	г	г		
<b>Неделя 1 день 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
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		
тк/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>								
<b>Завтрак</b>								
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>								
<b>Завтрак</b>								
тк 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>								
<b>Завтрак</b>								
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18		
297/1994	Запеканка из творога с молоком гущ.	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>								
<b>Завтрак</b>								
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		
тк 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>								
<b>Завтрак</b>								
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		
тк 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>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
ттк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	200	13,25	15,71	41,66	352,79
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>17,13</b>	<b>17,91</b>	<b>71,19</b>	<b>488,28</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 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>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
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>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
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
ттк 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>173,58</b>	<b>174,54</b>	<b>726,99</b>	<b>5212,46</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>17,36</b>	<b>17,45</b>	<b>72,70</b>	<b>521,25</b>