

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: *Таб*



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на 2024 - 2025 учебный год (дотация 85 руб 20 коп)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|---|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 0/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/10 | 3,97 | 7,44 | 7,38 | 113,76 |
| 5/2003 | 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 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,79 | 19,11 | 81,86 | 564,66 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 0/2003 | Котлета мясная Детская | 100 | 10,60 | 12,00 | 10,40 | 237,00 |
| 69/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 33,22 | 183,94 |
| 28/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,63 | 18,66 | 73,52 | 572,72 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| тк 245 | Овощная подгарнировка | 50 | 0,52 | 0,10 | 1,87 | 12,70 |
| 192/2004 | Плов из филе индейки с куркумой | 200 | 12,65 | 15,25 | 39,76 | 318,89 |
| 05/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 16,80 | 15,8 | 77,10 | 503,11 |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 57/94 | Каша пшенная молочная с маслом сл. | 200/5 | 7,86 | 7,18 | 36,02 | 232,18 |
| 97/1994 | Запеканка из творога с молоком сгущ. | 80/20 | 5,44 | 10,45 | 15,36 | 221,80 |
| 28/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 15,36 | 17,84 | 75,20 | 559 |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 30/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 200/50 | 13,70 | 16,89 | 32,99 | 348,57 |
| тк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 17,80 | 17,98 | 68,80 | 521,38 |
| Неделя 2 день 1 | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 0/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/15 | 6,36 | 7,44 | 7,38 | 113,76 |
| 57/1994 | 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 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 16,81 | 15,29 | 74,20 | 489,09 |

| Неделя 2 день 2 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|------------------------|-----------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| стк 245 | Овощная подгарнировка | 25 | 0,26 | 0,05 | 0,94 | 6,35 |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| 63/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,57 | 7,64 | 28,75 | 173,41 |
| 28/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 25 | 1,65 | 0,15 | 11,68 | 55,97 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 19,45 | 19,43 | 68,91 | 504,70 |
| | Неделя 2 день 3 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 2004 | Бутерброд с сыром | 15/15 | 1,88 | 1,33 | 4,68 | 13,86 |
| стк 413 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 6,51 | 9,90 | 7,43 | 144,53 |
| 69/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 188,94 |
| 05/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 15,67 | 16,89 | 71,62 | 470,50 |
| | Неделя 2 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 57/94 | Каша молочная рисовая с маслом сл | 150/5 | 7,34 | 5,48 | 27,55 | 169,75 |
| 84/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | 150/5 | 8,45 | 9,84 | 22,37 | 203,44 |
| 28/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 19,50 | 15,83 | 82,09 | 526,51 |
| | Неделя 2 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 13/2003 | Суфле "Рыбка" | 100 | 11,29 | 13,70 | 16,79 | 198,00 |
| 72/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,49 | 20,09 | 132,57 |
| стк 469 | Чай ягодный | 200 | 0,30 | 0,00 | 7,30 | 30,80 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 18,67 | 19,25 | 69,95 | 494,17 |
| | Итого за 10 дней | | 179,48 | 176,12 | 743,25 | 5205,79 |
| | Итого за один день | | 17,95 | 17,61 | 74,33 | 520,58 |

| Неделя 2 день 1 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|---------------------------|--|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Обед | | | | | | |
| стк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 38/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,74 | 16,62 | 131,24 |
| стк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,62 | 4,74 | 36,42 | 196,75 |
| стк 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 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,26 | 23,71 | 112,93 | 748,31 |
| Неделя 2 день 2 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| Обед | | | | | | |
| стк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной | 200/5 | 5,30 | 8,15 | 24,25 | 152,71 |
| 94/94 | Жаркое из мяса с овощами с куркумой | 200 | 14,50 | 14,98 | 44,82 | 319,24 |
| стк 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 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,84 | 23,77 | 116,67 | 697,67 |
| Неделя 2 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| Обед | | | | | | |
| стк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 32/1994 | Суп из овощей с зеленым горш со сметаной | 250/5 | 5,35 | 8,30 | 27,20 | 230,00 |
| стк 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 200 | 11,60 | 14,50 | 30,21 | 273,25 |
| стк 289 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 21,09 | 88,19 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24 | 23,77 | 117,35 | 796,50 |
| Неделя 2 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| Обед | | | | | | |
| стк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 67/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 200/10 | 6,34 | 8,54 | 14,20 | 136,48 |
| стк 199 | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 8,75 | 10,56 | 8,74 | 177,70 |
| стк 255 | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,17 | 7,41 | 37,30 | 184,33 |
| стк 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 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25,25 | 27,80 | 101,22 | 707,71 |
| Неделя 2 день 5 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| Обед | | | | | | |
| стк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 29/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5 | 2,49 | 5,30 | 15,48 | 99,99 |
| 01/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| 63/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,57 | 7,64 | 28,75 | 173,41 |
| стк 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 | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,07 | 25,82 | 109,71 | 737,09 |
| Итого за 10 дней | | | 252,59 | 259,11 | 1113,52 | 7623,79 |
| Итого за один день | | | 25,26 | 25,91 | 111,35 | 762,38 |

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

ЖК -

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2024 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 7-11 лет
на 2024-2025 уч год (дотация 212 руб.99 коп)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|--|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| | | | | | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/10 | 3,97 | 7,44 | 7,38 | 113,76 |
| 35/2003 | Каша молочная "Дружба" с маслом сл. | 200/5 | 10,28 | 7,59 | 36,74 | 240,22 |
| ттк/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 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,79 | 19,11 | 81,86 | 564,66 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 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 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25 | 27,43 | 103 | 766,37 |
| Итого | | | 44,53 | 46,54 | 185,02 | 1331,04 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 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 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,63 | 18,66 | 73,52 | 572,72 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 200/5 | 5,30 | 8,15 | 27,00 | 152,71 |
| 309/1994 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 11,69 | 8,70 | 5,79 | 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 |
| Итого за 'Обед ' | | | 27,30 | 23,54 | 106,91 | 765,25 |
| Итого | | | 46,93 | 42,20 | 180,43 | 1337,97 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 50 | 0,52 | 0,10 | 1,87 | 12,70 |
| 492/2004 | Плов из филе индейки с куркумой | 200 | 12,65 | 15,25 | 39,76 | 318,89 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 16,80 | 15,8 | 77,10 | 503,11 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 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 | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24 | 27,60 | 109,42 | 747,16 |
| | Итого | | 41,02 | 43,44 | 186,52 | 1250,26 |
| | Неделя 1 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 15,36 | 17,84 | 75,20 | 559 |
| | Обед | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 2,69 | 3,52 | 13,28 | 184,90 |
| ттк 199 | Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 13,75 | 14,36 | 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 | 50 | 4,00 | 1,74 | 23,50 | 131,26 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26,80 | 26,82 | 104,13 | 816,72 |
| | Итого | | 42,16 | 44,66 | 179,33 | 1375,68 |
| | Неделя 1 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 200/50 | 13,70 | 16,89 | 32,99 | 348,57 |
| 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 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 17,80 | 17,98 | 68,80 | 521,38 |
| | Обед | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. | 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 |
| 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 крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Итого за 'Обед ' | | 27,58 | 26,04 | 110,14 | 768,84 |
| | Итого | | 45,38 | 44,02 | 179 | 1290,22 |
| | Неделя 2 день 1 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и 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 |
| ттк 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,81 | 15,29 | 74,20 | 489,09 |
| | Обед | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,74 | 16,62 | 131,24 |
| ттк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,62 | 4,74 | 36,42 | 196,75 |
| 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24,26 | 23,71 | 112,93 | 748,31 |
| | Итого | | 41,07 | 39 | 187,13 | 1237,40 |
| | Неделя 2 день 2 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 25 | 0,26 | 0,05 | 0,94 | 6,35 |
| 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 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 25 | 1,65 | 0,15 | 11,68 | 55,97 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 19,45 | 19,43 | 68,91 | 504,70 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной | 200/5 | 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 | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24,84 | 23,77 | 116,67 | 697,67 |
| | Итого | | 44,29 | 43,20 | 185,58 | 1202,37 |
| | Неделя 2 день 3 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 15/15 | 1,88 | 1,33 | 4,68 | 13,86 |
| ттк 413 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 6,51 | 9,90 | 7,43 | 144,53 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 188,94 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 15,67 | 16,89 | 71,62 | 470,50 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 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 | 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 | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24 | 23,77 | 117,35 | 796,50 |
| | Итого | | 39,93 | 40,66 | 188,97 | 1267,00 |
| | Неделя 2 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 257/94 | Каша молочная рисовая с маслом сл | 150/5 | 7,34 | 5,48 | 27,55 | 169,75 |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | 150/5 | 8,45 | 9,84 | 22,37 | 203,44 |
| 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 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 19,50 | 15,83 | 82,09 | 526,51 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 200/10 | 6,34 | 8,54 | 14,20 | 136,48 |
| ттк 199 | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 8,75 | 10,56 | 8,74 | 177,70 |
| ттк 255 | Макаронны 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,25 | 27,80 | 101,22 | 707,71 |
| | Итого | | 44,75 | 43,63 | 183,31 | 1234,21 |

| Неделя 2 день 5 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|----------------------------|--|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 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 469 | Чай ягодный | 200 | 0,30 | 0,00 | 7,30 | 30,80 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 18,67 | 19,25 | 69,95 | 494,17 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5 | 2,49 | 5,30 | 15,48 | 99,99 |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| тгк 393 | Капуста тушеная с куркумой | 150 | 6,50 | 6,56 | 35,56 | 195,12 |
| тгк 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 | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,00 | 24,74 | 116,52 | 758,80 |
| Итого | | | 42,67 | 43,99 | 186,47 | 1252,97 |
| Итого за 10 дней | | | 432,73 | 431,34 | 1841,70 | 12779,11 |
| Итого за один день | | | 43,27 | 43,13 | 184,17 | 1277,91 |

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей 7-11 лет с сахарн.
диабетом" на 2024-2025 уч. год

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | всего | всего | ды, г | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/10 | 3,97 | 7,44 | 7,38 | 113,76 |
| 35/2003 | Каша вязкая молоч. Дружба с масл. сл. б/сах | 200/5 | 5,89 | 5,38 | 16,22 | 127,28 |
| тгк/264 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14 | 3,21 | 14,39 | 96,37 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 15,40 | 16,90 | 61,38 | 451,72 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 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 |
| тгк 462 | Булгур с овощами | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 183,94 |
| тгк 289 | Компот из кураги и изюма без сахара | 200 | 0,72 | 0,03 | 11,31 | 51,02 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25,14 | 27,43 | 105,02 | 777,89 |
| Итого | | | 40,54 | 44,33 | 166,39 | 1229,61 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| выход Б Ж У ЭЦ | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 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 |
| 628/1994 | Чай без сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,63 | 18,66 | 63,78 | 535,55 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 200/5 | 5,30 | 8,15 | 27,00 | 152,71 |
| 309/1994 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 11,69 | 8,70 | 5,79 | 198,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,49 | 20,09 | 132,58 |
| тгк 263 | Компот из ягод без сахара | 200 | 1,02 | 0,06 | 7,36 | 10,74 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,97 | 22,61 | 81,09 | 613,09 |
| Итого | | | 44,60 | 41,27 | 144,87 | 1148,64 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| выход Б Ж У ЭЦ | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 50 | 0,52 | 0,10 | 1,87 | 12,70 |
| 492/2004 | Плов из филе индейки с куркумой | 200 | 12,65 | 15,25 | 39,76 | 318,89 |
| 705/1994 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,24 | 0,10 | 3,28 | 18,57 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 17,06 | 16,62 | 65,01 | 464,13 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 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 без сахара | 200 | 0,10 | 0,00 | 6,56 | 18,90 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,90 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,30 | 25,14 | 109,59 | 758,96 |
| | Итого | | 42,36 | 41,76 | 174,60 | 1223,09 |
| | Неделя 1 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 257/1994 | Каша пшеничная молочная с маслом сл без сах | 200/5 | 7,86 | 7,18 | 32,03 | 219,62 |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | 150/5 | 9,45 | 9,84 | 22,37 | 203,44 |
| 628/1994 | Чай без сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| | 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 21,44 | 18,21 | 86,12 | 586,35 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 2,69 | 3,52 | 13,28 | 184,90 |
| ттк 199 | Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 13,75 | 14,36 | 7,74 | 177,70 |
| ттк 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой) | 150 | 3,48 | 6,80 | 30,75 | 181,84 |
| 638/1994 | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,02 | 0,06 | 9,98 | 50,43 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26,85 | 26,25 | 102,55 | 810,95 |
| | Итого | | 48,29 | 44,46 | 188,67 | 1397,30 |
| | Неделя 1 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 200/50 | 13,70 | 16,89 | 32,99 | 348,57 |
| ттк 420 | Чай лимонный без сахара | 200 | 0,12 | 0,02 | 0,16 | 2,48 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 17,47 | 18,08 | 53,29 | 465,03 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. | 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 |
| ттк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/сахара | 200 | 0,15 | 0,08 | 2,57 | 12,90 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 29,30 | 26,45 | 100,47 | 749,02 |
| | Итого | | 46,77 | 44,53 | 153,76 | 1214,05 |
| | Неделя 2 день 1 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/15 | 6,36 | 7,44 | 7,38 | 113,76 |
| 257/1994 | Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах | 200/5 | 8,28 | 7,52 | 28,70 | 198,37 |
| ттк 420 | Чай лимонный без сахара | 200 | 0,12 | 0,02 | 0,16 | 2,48 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |

| | | | | | | |
|----------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,81 | 15,28 | 56,19 | 411,64 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,74 | 16,62 | 131,24 |
| ттк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,62 | 4,74 | 36,42 | 196,75 |
| ттк 302 | Компот из ягод "Ассорти" без сахара | 200 | 1,02 | 0,06 | 7,36 | 10,74 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24,94 | 24,60 | 101,60 | 684,67 |
| | Итого | | 41,75 | 39,88 | 157,79 | 1096,31 |
| | <u>Неделя 2 день 2</u> | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 25 | 0,26 | 0,05 | 0,94 | 6,35 |
| 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 |
| 628/1994 | Чай без сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 19,45 | 19,58 | 55,80 | 459,91 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной | 200/5 | 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 без сахара | 200 | 0,10 | 0,00 | 6,56 | 18,90 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,92 | 24,66 | 116,80 | 709,47 |
| | Итого | | 45,37 | 44,24 | 172,60 | 1169,39 |
| | <u>Неделя 2 день 3</u> | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 15/15 | 1,88 | 1,33 | 4,68 | 13,86 |
| ттк 413 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 6,51 | 9,90 | 7,43 | 144,53 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 188,94 |
| 705/1994 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,24 | 0,10 | 3,28 | 18,57 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,33 | 17,67 | 71,17 | 480,21 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 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 | 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 без сахара | 200 | 0,72 | 0,03 | 11,31 | 51,02 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 23,69 | 24,36 | 109,93 | 772,90 |
| | Итого | | 40,02 | 42,03 | 181,09 | 1253,11 |
| | <u>Неделя 2 день 4</u> | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 257/1994 | Каша молочная рисовая с маслом сл без сахара | 150/5 | 4,29 | 3,93 | 27,33 | 168,38 |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | 150/5 | 8,45 | 9,84 | 22,37 | 203,44 |
| ттк 469 | Чай ягодный без сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,87 | 14,96 | 81,42 | 535,11 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 200/10 | 6,34 | 8,54 | 14,20 | 136,48 |
| ттк 199 | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 8,75 | 10,56 | 8,74 | 177,70 |
| ттк 255 | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,17 | 7,41 | 37,30 | 184,33 |
| ттк 263 | Компот из ягод без сахара | 200 | 0,18 | 0,00 | 10,52 | 7,18 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26 | 28,04 | 111,97 | 724,31 |
| | Итого | | 43,33 | 43,00 | 193,39 | 1259,43 |
| | | | | | | |
| | <u>Неделя 2 день 5</u> | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 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 469 | Чай ягодный без сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 18,52 | 19,38 | 68,60 | 493,86 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5 | 2,49 | 5,30 | 15,48 | 99,99 |
| 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 |
| 638/1994 | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,02 | 0,06 | 9,98 | 50,43 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26,59 | 26,10 | 101,52 | 724,95 |
| | Итого | | 45,11 | 45,48 | 170,12 | 1218,81 |
| | Итого за 10 дней | | 438,14 | 430,98 | 1703,26 | 12209,73 |
| | Итого за один день | | 43,81 | 43,10 | 170,33 | 1220,97 |

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Заб



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2024-2025 уч.год (дотация, родительская оплата 98 руб. 52 коп.)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- | ЭЦ, ккал |
|------------------------|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | всего | всего | ды, г | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 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 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого | | 20,98 | 23,83 | 82,72 | 628,83 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 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 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Батон с отрубями | 50 | 4,00 | 1,74 | 23,50 | 131,26 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого | | 19,09 | 18,72 | 86,75 | 608,00 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 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 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого | | 21,09 | 18,66 | 85,82 | 611,89 |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,23 | 7,80 |
| ттк 199 | Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 13,75 | 14,36 | 7,74 | 177,70 |
| ттк 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой) | 180 | 4,17 | 8,16 | 36,90 | 218,21 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого | | 22,05 | 23,76 | 75,77 | 555,49 |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 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 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого | | 20,99 | 18,99 | 83,07 | 579,96 |
| Неделя 2 день 1 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| ттк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,35 | 5,57 | 43,70 | 236,10 |
| 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 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого | | 18,67 | 19,68 | 88,86 | 575,25 |

| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|---------------------------|--|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Неделя 2 день 2 | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 394/94 | Жаркое из мяса с овощами с куркумой | 250 | 18,13 | 18,72 | 56,02 | 399,05 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого | | | 22,07 | 19,95 | 76,80 | 555,91 |
| Неделя 2 день 3 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| ттк 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 250 | 14,50 | 17,64 | 46,51 | 341,56 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого | | | 18,34 | 18,17 | 82,73 | 518,16 |
| Неделя 2 день 4 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 199 | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 8,75 | 10,56 | 8,74 | 177,70 |
| ттк 255 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,20 | 8,90 | 41,16 | 221,20 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | 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 |
| Итого | | | 19,08 | 20,65 | 91,40 | 599,36 |
| Неделя 2 день 5 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,89 | 7,37 | 34,51 | 208,10 |
| ттк 469 | Чай ягодный | 200 | 0,30 | 0,00 | 7,30 | 30,80 |
| | Батон с отрубями | 50 | 4,00 | 1,74 | 23,50 | 131,26 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого | | | 24,73 | 20,98 | 91,40 | 649,68 |
| Итого за 10 дней | | | 207,09 | 203,39 | 845,32 | 5882,51 |
| Итого за один день | | | 20,71 | 20,34 | 84,53 | 588,25 |

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "усиленный полдник" для детей 12 лет и старше
2 смена на 2024-2025 уч.год (родительская оплата 98 руб. 52 коп)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- | ЭЦ, ккал |
|------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | всего | всего | ды, г | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 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 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого | | 20,98 | 23,83 | 82,72 | 628,83 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 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 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Батон с отрубями | 50 | 4,00 | 1,74 | 23,50 | 131,26 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого | | 19,09 | 18,72 | 86,75 | 608,00 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 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 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого | | 21,09 | 18,66 | 85,82 | 611,89 |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,23 | 7,80 |
| ттк 199 | Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 13,75 | 14,36 | 7,74 | 177,70 |
| ттк 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой) | 180 | 4,17 | 8,16 | 36,90 | 218,21 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого | | 22,05 | 23,76 | 75,77 | 555,49 |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 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 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого | | 21 | 18,99 | 83,07 | 580 |
| Неделя 2 день 1 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| ттк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,35 | 5,57 | 43,70 | 236,10 |
| 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 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого | | 18,67 | 19,68 | 88,86 | 575,25 |

| Неделя 2 день 2 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|---------------------------|--|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 394/94 | Жаркое из мяса с овощами с куркумой | 250 | 18,13 | 18,72 | 56,02 | 399,05 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого | | | 22,07 | 19,95 | 76,80 | 555,91 |
| Неделя 2 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| ттк 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 250 | 14,50 | 17,64 | 46,51 | 341,56 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого | | | 18,34 | 18,17 | 82,73 | 518,16 |
| Неделя 2 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 199 | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 8,75 | 10,56 | 8,74 | 177,70 |
| ттк 255 | Макаронны отварные с овощами | 180 | 6,20 | 8,90 | 41,16 | 221,20 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | 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 |
| Итого | | | 19,08 | 20,65 | 91,40 | 599,36 |
| Неделя 2 день 5 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,89 | 7,37 | 34,51 | 208,10 |
| ттк 469 | Чай ягодный | 200 | 0,30 | 0,00 | 7,30 | 30,80 |
| | Батон с отрубями | 50 | 4,00 | 1,74 | 23,50 | 131,26 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого | | | 24,73 | 20,98 | 91,40 | 649,68 |
| Итого за 10 дней | | | 207,09 | 203,39 | 845,32 | 5882,51 |
| Итого за один день | | | 20,71 | 20,34 | 84,53 | 588,25 |

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена
на 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 147 руб. 79 коп.)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|--|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| | | | всего | всего | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 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 |
| ткк 462 | Булгур с овощами | 180 | 6,36 | 6,57 | 38,87 | 220,73 |
| ткк 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 |
| | Итого | | 29 | 30,02 | 122,15 | 884,32 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 250/5 | 6,60 | 10,15 | 29,58 | 189,96 |
| 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 |
| ткк 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 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого | | 27,93 | 28,64 | 131,24 | 878,82 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ткк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 3,10 | 6,60 | 19,24 | 124,38 |
| ткк 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 |
| ткк 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 |
| | Итого | | 26,93 | 25,65 | 124,42 | 831,19 |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ткк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 3,35 | 4,30 | 16,20 | 230,00 |
| ткк 199 | Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 13,75 | 14,36 | 7,74 | 177,70 |
| ткк 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 | 50 | 4,00 | 1,74 | 23,50 | 131,26 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| | Итого | | 29,80 | 29,26 | 121,55 | 946,54 |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. | 250 | 7,59 | 8,95 | 19,31 | 163,27 |
| ткк 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 |
| ткк 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 крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого | | 30,61 | 28,86 | 130,61 | 879,77 |

| Неделя 2 день 1 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|---------------------------|--|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,54 | 5,93 | 20,78 | 164,06 |
| ттк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,35 | 5,57 | 43,70 | 236,10 |
| 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 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| Итого | | | 27,75 | 27,60 | 132,72 | 868,82 |
| Неделя 2 день 2 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной | 250/5 | 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 |
| Итого | | | 30 | 29,51 | 133,20 | 814,73 |
| Неделя 2 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 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 | 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 | 45 | 2,97 | 0,28 | 21,03 | 100,75 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| Итого | | | 25,16 | 26,91 | 133,65 | 864,81 |
| Неделя 2 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 250/10 | 7,86 | 10,58 | 17,59 | 168,98 |
| ттк 199 | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 8,75 | 10,56 | 8,74 | 177,70 |
| ттк 255 | Макароны 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 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| Итого | | | 29,53 | 31,57 | 127,30 | 866,48 |
| Неделя 2 день 5 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 3,10 | 6,60 | 19,24 | 124,38 |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,89 | 7,37 | 34,51 | 208,10 |
| 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 |
| Итого | | | 28,30 | 27,87 | 127,58 | 844,51 |
| Итого за 10 дней | | | 284,34 | 285,89 | 1284,42 | 8679,99 |
| Итого за один день | | | 28,43 | 28,59 | 128,44 | 868,00 |

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше
на 2024- 2025 уч. год (дотация 246 руб. 31 коп.)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| | | | | | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| <i><u>Завтрак</u></i> | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/15 | 6,36 | 11,91 | 11,81 | 182,02 |
| 35/2003 | Каша молочная "Дружба" с маслом сл. | 200/5 | 10,28 | 7,59 | 36,74 | 240,22 |
| ттк/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 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 22,18 | 23,58 | 86,29 | 632,92 |
| <i><u>Обед</u></i> | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 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 | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| Итого за 'Обед ' | | | 27 | 29,72 | 114 | 835,98 |
| Итого | | | 49,09 | 53,30 | 200,09 | 1468,90 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| выход | | | | | | |
| <i><u>Завтрак</u></i> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 50/2003 | Котлета мясная Детская | 100 | 10,60 | 12,00 | 10,40 | 237,00 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,36 | 6,57 | 39,86 | 220,73 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 22,55 | 20,10 | 89,26 | 662,93 |
| <i><u>Обед</u></i> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 250/5 | 6,60 | 10,15 | 29,58 | 189,96 |
| 309/1994 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 11,69 | 8,70 | 5,79 | 198,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 5,39 | 24,11 | 159,09 |
| 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 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| Итого за 'Обед ' | | | 28,54 | 25,81 | 108,44 | 802,05 |
| Итого | | | 51,09 | 45,91 | 197,70 | 1464,98 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| выход | | | | | | |
| <i><u>Завтрак</u></i> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 50 | 0,52 | 0,10 | 1,87 | 12,70 |
| 492/2004 | Плов из филе индейки с куркумой | 250 | 15,82 | 19,06 | 49,70 | 398,62 |
| 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 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 20,32 | 20,22 | 90,44 | 600,12 |

| | | | | | | | |
|----------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| | | | <u>Обед</u> | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 | |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 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 отварные 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 | |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | |
| | Итого за 'Обед ' | | 26 | 27,60 | 115,14 | 796,07 | |
| | Итого | | 46,28 | 47,82 | 205,58 | 1396,19 | |
| | Неделя 1 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 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 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 | |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 17,03 | 18,82 | 81,28 | 606 | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 | |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 3,35 | 4,30 | 16,20 | 230,00 | |
| ттк 199 | Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 13,75 | 14,36 | 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 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 | |
| | Итого за 'Обед ' | | 27,80 | 28,39 | 109,80 | 880,91 | |
| | Итого | | 44,83 | 47,21 | 191,08 | 1486,67 | |
| | Неделя 1 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 250/50 | 14,70 | 17,89 | 46,99 | 390,01 | |
| ттк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 | |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 18,47 | 19,09 | 77,13 | 544,00 | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 | |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. | 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 | |
| | Итого за 'Обед ' | | 32,14 | 29,31 | 134,04 | 914,37 | |
| | Итого | | 50,61 | 48,40 | 211 | 1458,37 | |
| | Неделя 2 день 1 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/15 | 6,36 | 11,91 | 11,81 | 182,02 | |
| 257/1994 | Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл. | 200/5 | 8,28 | 7,52 | 36,83 | 238,29 | |
| ттк 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 | |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,81 | 19,76 | 78,63 | 557,35 | |

| | | <u>Обед</u> | | | | |
|----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,54 | 5,93 | 20,78 | 164,06 |
| тгк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,35 | 5,57 | 43,70 | 236,10 |
| тгк 302 | Компот из ягод "Ассорти" | 200 | 1,02 | 0,06 | 17,76 | 87,60 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| Итого за 'Обед ' | | | 26,78 | 26,62 | 123,44 | 833,70 |
| Итого | | | 43,59 | 46,38 | 202,07 | 1391,05 |
| Неделя 2 день 2 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 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 | 180 | 7,89 | 7,37 | 34,51 | 208,10 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 22,72 | 20,17 | 82,90 | 596,13 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной | 250/5 | 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 |
| тгк 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 0,10 | 0,00 | 17,10 | 69,00 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| Итого за 'Обед ' | | | 30,45 | 30,40 | 132,27 | 827,95 |
| Итого | | | 53,17 | 50,57 | 215,17 | 1424,08 |
| Неделя 2 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 15/20 | 2,20 | 1,55 | 5,47 | 16,17 |
| тгк 413 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 6,51 | 9,90 | 7,43 | 144,53 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,36 | 6,57 | 38,87 | 220,73 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 16,72 | 18,32 | 73,22 | 485,77 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горш со сметаной | 250/5 | 5,35 | 8,30 | 27,20 | 230,00 |
| тгк 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 250 | 14,50 | 17,64 | 46,51 | 341,56 |
| тгк 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 |
| Итого за 'Обед ' | | | 26 | 27,50 | 124,37 | 829,69 |
| Итого | | | 42,91 | 45,82 | 197,59 | 1315,47 |
| Неделя 2 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 257/94 | Каша молочная рисовая с маслом сл | 200/5 | 9,72 | 7,25 | 36,45 | 224,51 |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | 150/5 | 8,45 | 9,84 | 22,37 | 203,44 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 21,90 | 18,28 | 88,72 | 579,73 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/10 | 7,86 | 10,58 | 17,59 | 168,98 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| ттк 199 | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 8,75 | 10,56 | 8,74 | 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 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| | Итого за 'Обед ' | | 29,45 | 31,63 | 116,82 | 825,42 |
| | Итого | | 51,35 | 49,91 | 205,54 | 1405,15 |
| | Неделя 2 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 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 |
| ттк 469 | Чай ягодный | 200 | 0,30 | 0,00 | 7,30 | 30,80 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 20,61 | 20,56 | 76,65 | 550,21 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 3,10 | 6,60 | 19,24 | 124,38 |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| ттк 393 | Капуста тушеная с куркумой | 180 | 7,44 | 8,23 | 42,67 | 234,14 |
| 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 27,20 | 28,01 | 135,74 | 870,55 |
| | Итого | | 47,81 | 48,57 | 212,39 | 1420,76 |
| | Итого за 10 дней | | 480,73 | 483,89 | 2038,38 | 14231,61 |
| | Итого за один день | | 48,07 | 48,39 | 203,84 | 1423,16 |

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 г "завтрак+обед" для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом на 2024-2025г

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|---|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| | | | всего | всего | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом с сыром | 15/10/15 | 6,36 | 11,91 | 11,81 | 182,02 |
| 35/2003 | Каша молоч. Дружба с масл. сл. без сахара | 200/5 | 7,85 | 7,17 | 21,63 | 169,70 |
| ттк/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 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,75 | 23,16 | 71,18 | 562,40 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 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 без сахара | 200 | 0,72 | 0,03 | 11,31 | 51,02 |
| - | 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 |
| Итого за 'Обед ' | | | 27,31 | 29,72 | 115,62 | 847,49 |
| Итого | | | 47,06 | 52,88 | 186,80 | 1409,89 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная поджаренная | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 50/2003 | Котлета мясная Детская | 100 | 10,60 | 12,00 | 10,40 | 237,00 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,36 | 6,57 | 39,86 | 220,73 |
| 628/1994 | Чай без сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,25 | 19,50 | 62,78 | 529,07 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная поджаренная | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 250/5 | 6,60 | 10,15 | 29,58 | 189,96 |
| 309/1994 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 11,69 | 8,70 | 5,79 | 198,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 5,39 | 24,11 | 159,09 |
| ттк 263 | Компот из ягод без сахара | 200 | 1,02 | 0,06 | 7,36 | 10,74 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| Итого за 'Обед ' | | | 27,29 | 25,51 | 99,33 | 725,53 |
| Итого | | | 46,54 | 45,01 | 162,11 | 1254,60 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| ттк 245 | Овощная поджаренная | 50 | 0,52 | 0,10 | 1,87 | 12,70 |
| 492/2004 | Плов из филе индейки с куркумой | 250 | 15,82 | 19,06 | 49,70 | 398,62 |
| 705/1994 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,24 | 0,10 | 3,28 | 18,57 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,88 | 19,86 | 71,55 | 526,58 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 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 отварные с сыром | 180 | 6,36 | 6,56 | 39,86 | 214,12 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24,61 | 25,94 | 101,29 | 727,41 |
| | Итого | | 44,49 | 45,80 | 172,84 | 1253,98 |
| | Неделя 1 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 257/1994 | Каша пшеничная молочная с маслом сл без сах | 200/5 | 7,86 | 7,18 | 32,03 | 219,62 |
| 297/1994 | Запеканка из творога без сахара | 80 | 8,44 | 8,36 | 5,63 | 148,64 |
| 628/1994 | Чай без сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| | 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 20,43 | 16,73 | 69,38 | 531,55 |
| | Обед | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 3,35 | 4,30 | 16,20 | 230,00 |
| ттк 199 | Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100 | 13,75 | 14,36 | 7,74 | 177,70 |
| ттк 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой) | 180 | 4,17 | 8,16 | 36,90 | 218,21 |
| 638/1994 | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,02 | 0,06 | 9,98 | 50,43 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26,55 | 28,09 | 103,27 | 844,08 |
| | Итого | | 46,98 | 44,82 | 172,65 | 1375,63 |
| | Неделя 1 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 250/50 | 14,70 | 17,89 | 46,99 | 390,01 |
| ттк 420 | Чай лимонный без сахара | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 65,63 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 18,5 | 19,1 | 77,2 | 544,0 |
| | Обед | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. | 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 б/с | 200 | 0,15 | 0,08 | 2,57 | 12,90 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 30,47 | 28,33 | 104,01 | 769,55 |
| | Итого | | 48,94 | 47,42 | 181,18 | 1313,54 |
| | Неделя 2 день 1 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | Завтрак | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/15 | 6,36 | 11,91 | 11,81 | 182,02 |
| 257/1999 | Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах | 200/5 | 8,28 | 7,52 | 28,70 | 198,37 |

| | | | | | | |
|----------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| тгк 420 | Чай лимонный без сахара | 200 | 0,12 | 0,02 | 0,16 | 2,48 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,8 | 19,8 | 60,6 | 479,9 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,54 | 5,93 | 20,78 | 164,06 |
| тгк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| 36/2003 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,35 | 5,57 | 43,70 | 236,10 |
| тгк 302 | Компот из ягод "Ассорти" без сахара | 200 | 1,02 | 0,06 | 7,36 | 10,74 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,53 | 26,32 | 116,29 | 757,17 |
| | Итого | | 42,34 | 46,07 | 176,91 | 1237,07 |
| | Неделя 2 день 2 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 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 | 180 | 7,89 | 7,37 | 34,51 | 208,10 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 22,7 | 20,2 | 82,9 | 596,1 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной | 250/5 | 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 |
| тгк 418 | Компот из яблок с сухофруктами без сахара | 200 | 0,10 | 0,00 | 6,56 | 18,90 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 29,20 | 30,10 | 124,98 | 778,19 |
| | Итого | | 51,92 | 50,27 | 207,88 | 1374,32 |
| | Неделя 2 день 3 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 15/20 | 2,20 | 1,55 | 5,47 | 16,17 |
| тгк 413 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 6,51 | 9,90 | 7,43 | 144,53 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,36 | 6,57 | 38,87 | 220,73 |
| 705/1994 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,24 | 0,10 | 3,28 | 18,57 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,96 | 18,42 | 63,40 | 448,34 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горш со сметаной | 250/5 | 5,35 | 8,30 | 27,20 | 230,00 |
| тгк 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 250 | 14,50 | 17,64 | 46,51 | 341,56 |
| тгк 289 | Компот из кураги и изюма без сахара | 200 | 0,72 | 0,03 | 11,31 | 51,02 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Обед ' | | 24,94 | 27,20 | 117,84 | 792,86 |
| | Итого | | 41,90 | 45,62 | 181,24 | 1241,21 |
| | Неделя 2 день 4 | | | | | |

| | | <u>Завтрак</u> | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|----------|--|----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 257/199 | Каша молочная рисовая с маслом сл б/ сах | | 200/5 | 5,72 | 5,25 | 21,63 | 169,71 |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | | 150/5 | 8,45 | 9,84 | 22,37 | 203,44 |
| 628/1994 | Чай без сахара | | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| - | Хлеб ржаной | | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | | Итого за 'Завтрак ' | | 15,90 | 15,41 | 52,37 | 422,13 |
| | | <u>Обед</u> | | | | | |
| тتك 245 | Овощная подгарнировка | | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | | 250/10 | 7,86 | 10,58 | 17,59 | 168,98 |
| тتك 199 | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | | 100 | 8,75 | 10,56 | 8,74 | 177,70 |
| тتك 255 | Макароны отварные с овощами | | 180 | 6,20 | 8,90 | 41,16 | 221,20 |
| тتك 263 | Компот из ягод без сахара | | 200 | 1,02 | 0,06 | 7,36 | 10,74 |
| - | Батон с отрубями | | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Хлеб ржаной | | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | | 150 | 0,60 | 0,00 | 17,40 | 79,02 |
| | | Итого за 'Обед ' | | 28,40 | 31,33 | 113,47 | 779,24 |
| | | Итого | | 44,30 | 46,74 | 165,84 | 1201,37 |
| | | | | | | | |
| | | Неделя 2 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 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 |
| тتك 469 | Чай ягодный без сахара | | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| - | Хлеб ржаной | | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Батон с отрубями | | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Фрукт | | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | | Итого за 'Завтрак ' | | 19,14 | 20,28 | 72,62 | 520,38 |
| | | <u>Обед</u> | | | | | |
| тتك 245 | Овощная подгарнировка | | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | | 250/5 | 3,10 | 6,60 | 19,24 | 124,38 |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| тتك 393 | Капуста тушеная с куркумой | | 180 | 7,44 | 8,23 | 42,67 | 234,14 |
| тتك 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с | | 200 | 0,15 | 0,08 | 2,57 | 12,90 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Хлеб ржаной | | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | | Итого за 'Обед ' | | 25,53 | 27,03 | 105,71 | 725,73 |
| | | Итого | | 44,67 | 47,31 | 178,33 | 1246,11 |
| | | Итого за 10 дней | | 459 | 472 | 1786 | 12908 |
| | | Итого за один день | | 45,91 | 47,19 | 178,58 | 1290,77 |

Примерное двухнедельное меню Полдник 1 - 11л на 2024-2025 уч. год

| | | Неделя 1 день 1 | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|------|----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 9 | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| ттк 254 | Лепешка с сыром по-Уральски | 90 | 9,65 | 7,71 | 38,33 | | 261,36 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | | 37,80 |
| | Йогурт | 125 | 5,10 | 1,90 | 14,40 | | 70,00 |
| Итого | | | 14,83 | 9,63 | 62,53 | | 369,16 |
| | | Неделя 1 день 2 | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| 79/2003 | Ватрушка со сметаной | 100 | 6,06 | 7,99 | 39,11 | | 249,66 |
| ттк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | | 40,01 |
| | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | | 48,68 |
| Итого | | | 6,58 | 8,02 | 60,75 | | 338,35 |
| | | Неделя 1 день 3 | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| ттк 280 | Шаньга с картофелем | 100 | 7,48 | 7,14 | 40,33 | | 237,12 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | | 56,00 |
| | Йогурт | 125 | 5,10 | 1,90 | 14,40 | | 70,00 |
| Итого | | | 12,58 | 9,04 | 67,83 | | 363,12 |
| | | Неделя 1 день 4 | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| 327/1999 | Булочка творожная | 100 | 7,8 | 7,9 | 29,4 | | 219 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | | 37,80 |
| | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | | 48,68 |
| Итого | | | 8,28 | 7,92 | 50,80 | | 305,48 |
| | | Неделя 1 день 5 | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| 679/1994 | Блинчики со сгущенным молоком | 100/20 | 5,2 | 3,94 | 24,12 | | 152,73 |
| ттк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | | 40,01 |
| | Йогурт | 125 | 5,10 | 1,90 | 14,40 | | 70,00 |
| Итого | | | 10,42 | 5,87 | 48,56 | | 262,74 |
| | | Неделя 2 день 1 | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| 276/94 | Макаронные изделия отварные с сы | 200 | 7,06 | 7,28 | 44,28 | | 237,9 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | | 37,80 |
| | Йогурт | 125 | 5,10 | 1,90 | 14,40 | | 70,00 |
| Итого | | | 12,24 | 9,20 | 68,48 | | 345,70 |
| | | Неделя 2 день 2 | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| ттк 378 | Хачапури | 85 | 4,72 | 8,82 | 41,25 | | 263,36 |
| ттк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | | 40,01 |
| | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | | 48,68 |
| Итого | | | 5,24 | 8,85 | 62,89 | | 352,05 |
| | | Неделя 2 день 3 | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| 24/12 | Шарлотка | 100 | 4,5 | 4,3 | 30,8 | | 183 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | | 56,00 |
| | Йогурт | 125 | 5,10 | 1,90 | 14,40 | | 70,00 |
| Итого | | | 9,60 | 6,20 | 58,30 | | 309,00 |
| | | Неделя 2 день 4 | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| ттк 421 | Пицца с филе кури | 100 | 8,4 | 27,14 | 20,38 | | 359,43 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | | 37,80 |
| | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | | 48,68 |
| Итого | | | 8,88 | 27,16 | 41,78 | | 445,91 |
| | | Неделя 2 день 5 | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭН Ц | ккал |
| 679/1994 | Блинчики со сгущенным молоком | 100/20 | 5,2 | 3,94 | 24,12 | | 152,73 |
| ттк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | | 40,01 |
| | Йогурт | 125 | 5,10 | 1,90 | 14,40 | | 70,00 |
| Итого | | | 10,42 | 5,87 | 48,56 | | 262,74 |
| за десять дней | | | 99,07 | 97,76 | 570,48 | | 3354,25 |
| за один день | | | 9,91 | 9,78 | 57,05 | | 335,43 |

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Приложение по замене блюд к примерному двухнедельному меню "завтрак" для детей
7-11 лет с пищевой аллергией на молоко

| наименование блюда по меню | | замена | 7-11 лет |
|---|------------|--|----------|
| Неделя 1 день 1 | | | |
| | | | выход |
| Бутерброд с маслом и сыром | 25/8 | Биточек из мяса с отрубями | 100 |
| Каша молочная "Дружба" с маслом сл. | 35/1/2003 | Каша безмолочная "Дружба" с м/раст | 200/10 |
| Кофейный напиток с молоком | 628/1994 | Чай с сахаром / (б/сахара) | 200 |
| Неделя 1 день 4 | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сл. | 257/1/1994 | Каша пшеничная безмолочная с м/раст | 200/10 |
| Запеканка из творога с молоком сгущ. | тгк 490 | Филе индейки отварное | 100 |
| Неделя 1 день 5 | | | |
| Запеканка картофельная с мясом с соусом сметан. с томатом | 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным | 200/50 |
| Неделя 2 день 1 | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 25/8 | Котлета из мяса с отрубями | 100 |
| Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл. | 257/1994 | Каша ячневая безмолочная с м/раст | 200/10 |
| Неделя 2 день 4 | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом сл | 257/1-94 | Каша рисовая безмолочная м/растит. | 200/10 |
| Запеканка из творога с молоком сгущ. | | Филе курицы отварное | 100 |
| Неделя 2 день 5 | | | |
| Картофельное пюре | 470/1994 | Картофель отварной | 150 |

Ребенок с аллергией на цитрусовые - будет получать чай без лимона,
цитрусовый фрукт будут заменен на яблоко.