

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

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ №44

Директор МАОУ СОШ №44

Основных Я.М.

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на II полугод. 2024-2025 уч.год ( дотация, родительская оплата 128 руб 56 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
2/2004	Бутерброд с джемом	25/20	3,97	3,84	7,38	113,76
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>22,74</b>	<b>26,76</b>	<b>77,60</b>	<b>671,88</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
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	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>22,87</b>	<b>21,57</b>	<b>83,39</b>	<b>563,97</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 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
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</b>		<b>19,71</b>	<b>18,34</b>	<b>85,02</b>	<b>588,94</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
тгк 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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	<b>Итого</b>		<b>22,90</b>	<b>25,34</b>	<b>89,59</b>	<b>566,84</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
тгк 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
тгк 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</b>		<b>21,69</b>	<b>21,23</b>	<b>78,27</b>	<b>626,04</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>						
		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 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

тгк 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
	<b>Итого</b>		<b>19,11</b>	<b>20,31</b>	<b>87,15</b>	<b>545,98</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
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 ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого</b>		<b>26,01</b>	<b>21,88</b>	<b>76,80</b>	<b>604,39</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
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
	<b>Итого</b>		<b>19,31</b>	<b>20,39</b>	<b>85,48</b>	<b>589,64</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	<b>Итого</b>		<b>24,93</b>	<b>26,05</b>	<b>93,85</b>	<b>569,83</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
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
тгк 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>18,38</b>	<b>18,16</b>	<b>71,99</b>	<b>544,25</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>217,65</b>	<b>220,03</b>	<b>829,14</b>	<b>5871,75</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>21,77</b>	<b>22,00</b>	<b>82,91</b>	<b>587,18</b>

**Накопительная завтрак 12 лет и старше**

Наименование продукта	Норма	20%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение, в г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	120	24	25	25	25	25	25	50	25	25	25	25	275	27,5	3,50	115
Хлеб пшеничный	200	40	40	48	30	25	25	92	50	30	25	35	400	40	0	100
Крупы, бобовые, макаронные	70	14	77		63	68		63	63,9	61,2	68		464,1	46,41	32,41	332
Картофель, овощи свежие	507	101,4	55	190	31,2	78	216	30	323	46	49	159	1177,2	117,72	16,32	116
Сахар	35	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	10	3	143
чай	2	0,4	1	1	1			1	1			1	7	0,7	0,3	175
Мясо	78	15,6	79	37		56	63	63	79		79	69	525	52,5	36,9	337
Птица	53	11			64					69			133	13,3	2,70	125
Масло сливочное	35	7		9,3	7,6	17	6,3	11,3	3	6,3	6,3	6,5	73,6	7,36	0,36	105
Масло растительное	18	3,6	10	3	9,9	10	14,1	7	8,6	5,3	8,4	6	82,3	8,23	4,63	229
Соль	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	100
<b>Белки</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>20,76</b>	<b>20,37</b>	<b>22,13</b>	<b>20,99</b>	<b>20</b>	<b>22,81</b>	<b>22,3</b>	<b>20,95</b>	<b>19,08</b>	<b>22,09</b>	<b>211,48</b>	<b>21,1</b>		<b>114</b>
<b>Жиры</b>	<b>92</b>	<b>18,4</b>	<b>23,6</b>	<b>19,05</b>	<b>23,23</b>	<b>19,13</b>	<b>19,75</b>	<b>18,51</b>	<b>19,97</b>	<b>18,46</b>	<b>19,68</b>	<b>19,46</b>	<b>200,84</b>	<b>20,1</b>		<b>113</b>
<b>Углеводы</b>	<b>383</b>	<b>76,6</b>	<b>80,07</b>	<b>83,88</b>	<b>92,42</b>	<b>83,55</b>	<b>84,57</b>	<b>77,54</b>	<b>87,39</b>	<b>83,82</b>	<b>89,93</b>	<b>76,4</b>	<b>839,57</b>	<b>84,0</b>		<b>106</b>
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>2720</b>	<b>544</b>	<b>564,01</b>	<b>657,89</b>	<b>634,05</b>	<b>612,06</b>	<b>614</b>	<b>600,21</b>	<b>560,84</b>	<b>575,02</b>	<b>555,85</b>	<b>615,71</b>	<b>5989,64</b>	<b>599,0</b>		<b>109</b>