

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

Согласовано: Директор
Директор МАОУ СОШ №44
Сосновских Я.М.

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "усиленный полдник" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полуг. 2024-2025 уч.год (родительская оплата 128 руб. 56 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
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 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,17	23,79	93,57	672,43
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
	Итого		18,85	19,62	77,12	533,69
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,36	18,64	93,37	637,29
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ткк 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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		24,55	25,64	97,94	615,19
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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 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
	Итого		22,66	19,97	89,15	626,77
Неделя 2 день 1						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		20,76	20,61	95,50	594,33
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 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
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		21,97	19,25	76,80	575,65
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,82	18,19	91,03	548,64
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		26,58	26,35	102,20	618,18
	Неделя 2 день 5	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
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
	Итого		18,38	18,16	71,99	544,25
	Итого за 10 дней		215,10	210,22	888,67	5966,39
	Итого за один день		21,51	21,02	88,87	596,64

Накопительная усиленный подник 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,	Выполнение нормы, %
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				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
Белки	90	18	20,76	20,37	22,13	20,99	20	22,81	22,3	20,95	19,08	22,09	211,48	21,1		114
Жиры	92	18,4	23,6	19,05	23,23	19,13	19,75	18,51	19,97	18,46	19,68	19,46	200,84	20,1		113
Углеводы	383	76,6	80,07	83,88	92,42	83,55	84,57	77,54	87,39	83,82	89,93	76,4	839,57	84,0		106
Калорийность, ккал	2720	544	564,01	657,89	634,05	612,06	614	600,21	560,84	575,02	555,85	615,71	5989,64	599,0		109