

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

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

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
Неделя 1 день 1						
<u>Завтрак</u>						
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
тгк/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	15,51	81,86	564,66
Неделя 1 день 2						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за 'Завтрак '			19,78	19,67	73,15	556,43
Неделя 1 день 3						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<u>Завтрак</u>						
тгк 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
Итого за 'Завтрак '			16,42	15,5	68,33	453,44
Неделя 1 день 4						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<u>Завтрак</u>						
257/94	Каша пшенная 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	558,95
Неделя 1 день 5						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<u>Завтрак</u>						
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
тгк 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
Итого за 'Завтрак '			17,91	19,13	68,59	582,55
Неделя 2 день 1						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<u>Завтрак</u>						

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
тгк 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>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	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	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
	Итого за 'Завтрак '		19,32	19,40	72,02	521,63
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 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
	Итого за 'Завтрак '		16,48	15,62	75,99	492,20
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак '		16,31	17,42	70,74	494,34
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
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
	Итого за 'Завтрак '		17,59	20,65	67,74	532,51
	Итого за 10 дней		175,77	176,03	727,82	5245,81
	Итого за один день		17,58	17,60	72,78	524,58

Накопительная завтрак 7-11 лет 1 смена

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 (ржано-пшеничный)	80	16		25	25	25	25	25	25	25		25	175	17,5	1,5	109
Хлеб пшеничный	150	30	40	39	37,5	25	55	15	25	39	25	25	325,5	32,55	2,55	109
Мука пшеничная	15	3		5	5		7,5		5	5	5	5	37,5	3,75	0,75	125
Крупы, бобовые	45	9	33		51	33	4	38	42	51	33		234	23,4	14,4	260
Макаронные изделия	15	3											51	5,1	2,1	170
Картофель	187	37,4		128			128					128	384	38,4	1	103
Сухофрукты	15	3			20					20			40	4	1	133
Фрукты	185	37	150			150	7	150					457	45,7	8,7	124
Мясо жилованное (мясо)	70	14		42			37		61				140	14	0	100
Птица	35	7			39,5					39			78,5	7,85	0,85	112
Рыба-филе	58	11,6										115,6	115,6	11,56	0	100
Молоко	300	60	174	23,7	25	73,8	23,7	122			217	48,7	707,9	70,79	10,79	118
Сыр	10	2	11					16					27	2,7	0,7	135
Масло сливочное	30	6	15	5,25	7,75	5	5,25	5	6,8	5	10	2,75	67,8	6,78	0,78	113
Масло растительное	15	3		3	3,25	2,8	6,25		4,4	3	6	1,5	30,2	3,02	0,02	101
Яйцо диетическое	40	8				2,5						114	119	11,9	3,9	149
Сахар	30	6	17	10	15	3	10	14	12	15	15	10	121	12,1	6,1	202
Чай	1	0,2		1			1	1	1			1	5	0,5	0,3	250
Какао, кофе	2	0,4	4										8	0,8	0,4	200
Соль	3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0	100
Белки, г	77	15,4	19,79	19,63	16,49	15,36	17,8	16,81	19,45	15,67	19,5	18,67	179,17	17,917		116
Жиры, г	79	15,8	19,11	18,66	15,8	17,84	17,98	15,29	19,43	16,89	15,83	19,25	176,08	17,608		111
Углеводы, г	335	67	81,86	73,52	75,98	75,2	68,8	74,2	68,91	71,62	82,09	69,95	742,13	74,213		111
Калорийность, ккал	2350	470	564,66	572,72	495,49	559	521,38	489,09	504,7	470,5	526,51	494,17	5198,2	519,82		111