

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

Согласовано: Директор
СОШ № 44
Сосновских Я.М.

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена
на II полугод. 2024-2025 уч. год (дотация, * родительская оплата 192 руб. 84 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 с мясом	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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		28,96	30,02	133,75	933,00
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
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	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		28,09	30,16	122,06	817,57
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	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	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
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		27,12	27,60	135,27	874,79
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
ТТК 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		28,84	29,98	124,10	894,98
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	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		32,14	29,31	134,04	914,37
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 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
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		28,85	26,87	132,35	854,31
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	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	816,73
	<u>Неделя 2 день 3</u>	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	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	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		24,57	26,82	138,24	879,91
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронные изделия 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		35,38	36,97	129,75	836,95
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
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 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		26,96	27,48	125,75	867,98
	Итого за 10 дней		290,68	294,72	1308,51	8690,60
	Итого за один день		29,07	29,47	130,85	869,06

Накопительная обед 12 лет и старше

Наименование продукта	Норма	30%	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	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной	120	36	25	25	50	50	25	50	25	50	50	25	375	37,5	1,50	104
Хлеб пшеничный	200	60	50	70	30	25	55	95	75	53	70	75	598	59,8	-0,2	100
Крупы, бобовые, макаронные	70	21	77		63	68		83		61,2	68		420,2	42,02	21,02	200
Картофель, овощи свежие	507	152,1	128	366	134	179	331	113	374	161	162	287	2235	223,5	71,4	147
Сухофрукты	10	3	20		20	20				20			80	8	5	267
Сахар	35	10,5	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110	11	0,5	105
Мясо	78	23,4	79	37		56	63	74	79		79	69	536	53,6	30,2	229
Птица	53	16			64	12,8				69	12,8		158,6	15,86	-0,04	100
Сметана	10	3		5	5	5			5	15,4			35,4	3,54	0,54	118
Масло сливочное	35	10,5	15	12	7,6	17	11,3	11,8	9	11,3	5	8,3	108,3	10,83	0,33	103
Масло растительное	18	5,4	10	8	13,4	14	12,1	7	9,8	5,3	8,4	5	93	9,3	3,9	172
Соль	5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10,5	1,05	-0,45	70
Белки	90	27	30,11	28,09	27,02	32,07	28,25	30,94	30,8	27,05	27,6	27,19	289,12	28,9		107
Жиры	92	27,6	30,22	29,25	27,81	30,96	28,79	24,78	31	27,17	27,81	27,6	285,39	28,5		103
Углеводы	383	114,9	139,79	115,79	116,6	121,94	121,11	122,63	135,67	126,75	125,03	114,84	1240,15	124,0		108
Калорийность, ккал	2720	816	860,11	852,5	909,85	873,25	852,79	862,41	937,88	889,49	816,76	816,33	8671,37	867,1		106