



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-		ЭЦ, ккал
			всего		всего		ды, г		
Неделя 1 день 1									
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
тتك 462	Булгур с овощами	180	6,36		6,57		38,87		220,73
тتك 420	Чай лимонный	200	0,12		0,03		10,04		40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65		0,30		8,35		48,35
	Итого		22,74		26,76		77,60		671,88
Неделя 1 день 2									
		выход	Б		Ж		У		ЭЦ
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
	Итого		22,87		21,57		83,39		563,97
Неделя 1 день 3									
		выход	Б		Ж		У		ЭЦ
тتك 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
	Итого		19,71		18,34		85,02		588,94
Неделя 1 день 4									
		выход	Б		Ж		У		ЭЦ
тتك 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75		6,39		7,74		177,70
тتك 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
	Итого		22,90		25,34		89,59		566,84
Неделя 1 день 5									
		выход	Б		Ж		У		ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10		2,24		6,80		94,76
тتك 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
тتك 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		21,69		21,23		78,27		626,04
Неделя 2 день 1									
		выход	Б		Ж		У		ЭЦ
тتك 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
тتك 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		19,11		20,31		87,15		545,98

Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
	Итого		26,01	21,88	76,80	604,39
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
ттк 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
	Итого		19,31	20,39	85,48	589,64
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	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
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		24,93	26,05	93,85	569,83
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
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,38	18,16	71,99	544,25
	Итого за 10 дней		217,65	220,03	829,14	5871,75
	Итого за один день		21,77	22,00	82,91	587,18