

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК" для детей 12 лет и старше 2-я смена на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 1 день 1															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 456	Каша "Царская" (греча, мясо)	250	13,25	20,71	41,66	348,79	25,11	26,63	53,45	231,87	2,72	2304	600	5,11	7,16
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	25	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		19,94	22,84	95,72	716,85	55,34	55,23	115,53	233,48	2,72	2408,28	601,17	5,19	14,69
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка (зеленый горошек)	15	0,46	0,62	2,98	34,63	2,94	3,09	9,13	0,1	0	7,5	0,29	0,02	1,47
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	10,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		18,35	18,95	76,63	545,67	73,40	73,29	288,15	3,85	48,20	222,00	1,66	0,33	9,54
Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 452	Фрикасе из курицы	50/50	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	3,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		22,13	23,23	92,42	634,05	43,56	87,52	242,66	3,00	18,13	320	4,94	0,46	48,13
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
ттк 453	Макаронные изделия с соусом болоньезе	200/100	17,70	22,30	48,50	485,00	33,6	40,1	178	2,8	24,8	475,71	10,4	0,24	3,7
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0

Итого			21,43	23,49	76,60	636,78	42,64	51,85	217,50	3,81	24,80	476	10,75	0,29	3,70
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
Неделя 1 день 5															
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			18	20,53	90,93	623	69,05	62,96	334,56	3,54	68,08	84,76	0,89	0,24	12,71
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
Неделя 2 день 1															
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого			21,44	22,72	86,51	632,56	52,39	137,80	588,62	7,55	22,30	69,30	4,24	0,43	5,91
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
Неделя 2 день 2															
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соус.том	250/50	18,71	18,61	50,77	418,54	47,05	51,28	220,14	3,09	30,39	45,38	1,27	0,19	14,48
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого			22,44	19,80	80,67	570,32	56,09	63,03	259,64	4,10	30,39	45,63	1,62	0,24	14,48
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
Неделя 2 день 3															
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08	2,74	3,92	5,09	0,17	0	26,6	0,14	0,01	4,9
ттк 408	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овош	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39

-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	Итого		20,95	18,46	83,82	575,02	46,62	31,56	110,52	2,47	20,29	205,74	3,94	0,45	44,73	
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг	
337/2004	Яйцо отварное	50	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	96	1,3	125	130	0,3	0,04	0	
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35	
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	11,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2	
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	Итого		21,65	18,64	77,88	579,44	67,29	77,08	375,01	5,29	125,00	770,15	5,97	0,20	8,55	
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг	
469/2004	Фрикадельки мясные с соусом молочным	100/30	12	12,9	6,1	189	34	15,5	388,5	1,6	0	0,09	2,98	0,2	0,1	
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54	
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	Итого		19,49	19,49	60,35	502,08	87,82	64,38	554,55	3,99	27,00	36,51	3,56	0,39	7,45	
	Итого за 10 дней		205,98	208,15	821,53	6015,57	594,2	704,7	3086,7	271,08	386,91	4638,74	638,74	8,22	169,9	
	Итого за один день		20,60	20,82	82,15	601,56	59,42	70,47	308,67	27,11	38,69	463,87	63,87	0,82	16,99	