

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

Согласовано: Директор

Директор МБОУ СОШ №27

Ю.Л. Поляков

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "ОБЕД" 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя 1 день 1															
тгк 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
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	9,74	15,00	19,58	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,89	34,51	15,61	121,60	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
тгк 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	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		32,66	52,61	113,80	721,64	126,72	196,43	431,54	9,27	22,30	651,10	6,87	0,67	18,83
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	С,мг
тгк 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
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
тгк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	9,46	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
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	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		24,29	28,86	122,29	804,22	156,06	131,00	396,96	6,43	52,79	572,71	5,37	0,43	24,31
Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	С,мг
тгк 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
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
тгк 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	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	27,02	27,81	116,60	909,85	93,00	116,98	320,36	4,55	22,72	624,20	6,51	0,53	61,24
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
тгк 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
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
тгк 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
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	50	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	31,16	34,40	111,83	951,42	99,62	108,44	326,85	5,63	52,30	890,78	12,26	0,38	15,47
		Итого	27,02	27,81	116,60	909,85	93,00	116,98	320,36	4,55	22,72	624,20	6,51	0,53	61,24
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
тгк 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
139/1994	Суп с макаронными изделиями	250	7,59	8,95	18,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
тгк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе	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
тгк 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
-	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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	27,26	29,25	114,94	822,22	121,10	115,62	479,58	6,61	72,67	327,68	4,16	0,42	28,32
		Итого	27,02	27,81	116,60	909,85	93,00	116,98	320,36	4,55	22,72	624,20	6,51	0,53	61,24
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
тгк 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
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
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
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	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	27,99	28,70	115,38	846,75	121,07	199,17	724,78	10,29	22,30	451,38	7,87	0,67	13,52
		Итого	27,02	27,81	116,60	909,85	93,00	116,98	320,36	4,55	22,72	624,20	6,51	0,53	61,24
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
тгк 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
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	3,25	6,10	13,42	151,15	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом	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
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7

-	Батон с отрубями	50	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		28,03	27	114,26	918,56	117,29	102,49	314,47	5,66	34,98	303,06	4,30	0,32	34,55
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,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
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
ттк 199	Филе кур тушен. в соусе смет.с том с овощ	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	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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		26,80	25,47	118,79	777,87	87,75	70,54	227,16	4,48	24,88	536,51	6,86	0,59	60,30
	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
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	10,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	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		26,45	26,26	105,43	767,22	171,04	122,14	486,06	6,75	152,50	1226,28	7,48	0,30	15,77
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,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
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметано	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
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 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 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		24,84	28,20	113,50	858,95	147,91	105,51	646,58	6,24	31,59	396,17	5,46	0,50	32,70
	Итого за 10 дней		276,50	308,37	1146,82	8378,70	1241,6	1268,3	4354,3	65,91	489	5979,87	67,14	4,81	305
	Итого за один день		27,65	30,84	114,68	837,87	124,16	126,83	435,43	6,59	48,90	597,99	6,71	0,48	30,50