

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"
М.В.Коршенко

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 27
Ю.Л. Поляков

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 всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
2/2004	Бутерброд с джемом	25/20	3,97	3,84	7,38	113,76
390/1994	Мясо тушенное	100	10,89	11,57	17,74	231,17
гтк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		22,99	22,31	82,38	654,02
Неделя 1 день 2						
1/2004	Бутерброд с сыром	выход 25/20	Б 4,23	Ж 1,99	У 7,02	ЭЦ 35,36
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
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		22,18	19,87	77,00	602,97
Неделя 1 день 3						
гтк 466	Чиполлетти из мяса	выход 100	Б 10,89	Ж 11,57	У 9,74	ЭЦ 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						
гтк 510	Мясо птицы по - строгановски	выход 100	Б 13,75	Ж 6,39	У 7,74	ЭЦ 177,70
гтк 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						
2/2004	Бутерброд с маслом	выход 25/15	Б 1,10	Ж 2,24	У 6,80	ЭЦ 94,76
гтк 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
гтк 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						
гтк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	выход 100/50	Б 10,25	Ж 13,53	У 11,63	ЭЦ 176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
гтк 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						
1/2004	Бутерброд с сыром	выход 25/20	Б 4,23	Ж 1,99	У 7,02	ЭЦ 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			217,21	213,88	827,53	5892,89
Итого за один день			21,72	21,39	82,75	589,29