

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

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

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 всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
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 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
	Итого		28,81	25,57	126,93	866,46
Неделя 1 день 2						
гтк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	20	0,21	0,04	0,75	5,08
50/2003	Котлета мясная Детская	250	6,60	10,15	29,58	189,96
472/1994	Картофельное пюре	100	10,60	12,00	10,40	237,00
705/2004	Напиток из шиповника	180	3,72	5,39	24,11	159,09
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Итого	50	3,30	0,60	16,70	96,69
			27,40	28,46	115,67	817,57
Неделя 1 день 3						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 466	Чиполлетти из мяса	250	3,10	6,60	19,24	124,38
276/94	Макаронные изделия с сыром	100	10,89	11,57	9,74	221,17
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	180	6,36	6,56	39,86	214,12
-	Хлеб крестьянский витаминный	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Фрукт	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого	100	0,40	0,00	11,60	48,68
			27,12	27,60	135,27	874,79
Неделя 1 день 4						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 510	Мясо птицы по - строгановски	250	3,35	4,30	16,20	230,00
гтк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	100	13,75	6,39	7,74	177,70
638/1994	Компот из кураги	180	4,17	8,16	36,90	218,21
-	Батон с отрубями	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Мучное изделие	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого	50	2,90	9,90	23,40	67,50
			28,84	29,98	124,10	894,98
Неделя 1 день 5						
гтк 245	Овощная подгарнировка	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	20	0,21	0,04	0,75	5,08
гтк 467	Азу из мяса по - домашнему	250	7,59	8,95	19,31	163,27
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	10,60	12,40	12,90	216,00
гтк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
-	Батон с отрубями	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого	100	0,40	0,00	11,60	48,68
			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
гтк 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
гтк 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
гтк 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
гтк 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
гтк 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
гтк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
гтк 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
гтк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250	6,58	9,96	10,97	101,50
гтк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
гтк 255	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
гтк 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		34,10	36,35	123,13	769,47
<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
гтк 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		288,56	287,95	1288,68	8556,58
	Итого за один день		28,86	28,80	128,87	855,66