

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

Директор МАОУ СОШ № 2
Согласовано: Ю.Л. Поляков

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "усиленный полдник" для детей 12 лет и старше
2 смена на II полугод. 2024-2025 уч.год (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						
390/1994	Мясо тушенное	100	10,89	11,57	17,74	231,17
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого		21,02	19,34	86,75	605,89
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
172/1994	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		18,16	17,92	70,73	572,69
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,36	18,64	93,37	637,29
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
тгк 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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		24,55	25,64	97,94	615,19
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 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
тгк 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		22,66	19,97	89,15	626,77
Неделя 2 день 1						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 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
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		20,76	20,61	95,50	594,33

<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого			21,97	19,25	76,80	575,65
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			18,82	18,19	91,03	548,64
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тгк 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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
Итого			26,58	26,35	102,20	618,18
<u>Неделя 2 день 5</u>		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
тгк 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			214,26	204,07	875,46	5938,85
Итого за один день			21,43	20,41	87,55	593,88