

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

Согласовано: Директор МБОУ СОШ №178
Тригорьев Н.А.

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		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Неделя 1 день 1								
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06		
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03		
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73		
тгк 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		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	Итого		28,96	30,02	133,75	933,00		
Неделя 1 день 2								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96		
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00		
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	45	2,97	0,28	21,03	100,75		
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69		
	Итого		28,09	30,16	122,06	817,57		
Неделя 1 день 3								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38		
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		
тгк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	Итого		27,12	27,60	135,27	874,79		
Неделя 1 день 4								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00		
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		
638/1994	Компот из кураги	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		28,84	29,98	124,10	894,98		
Неделя 1 день 5								
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ		
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	250	7,59	8,95	19,31	163,27		
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 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	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		32,14	29,31	134,04	914,37		

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 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
ттк 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
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 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
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
ттк 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		26	28,68	124,17	807,69
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 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
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ттк 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
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 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		35,38	36,97	129,75	836,95
Неделя 2 день 5		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
ттк 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		287,25	293,89	1299,48	8681,56
	Итого за один день		28,73	29,39	129,95	868,16