

Утверждено: Директор ЕМХИ ЦБС № 11
Сотласовано: Директор МАОВ СОШ №167

Т.Ю. Ольшевская

Примерное двухдневное меню с 09.01.2025 "завтрак+обед" для детей 7-11 лет с сахарн.

периодом с 09.01.2025 по 10.01.2025

№	Наименование блюда				Неделя 1 день 1			
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Всего	Всего	Дл, г	Эл, ккал	
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38		113,76	
35/2003	Каша вязкая молоч. Дрожжа с масл. сл. б/сах	200/5	5,89	5,38	16,22		127,28	
ТТК/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39		96,37	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79		65,63	
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60		48,68	
	Итого за 'Завтрак'		15,40	16,90	61,38		451,72	
	Обед							
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62		131,24	
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96		249,03	
ТТК 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39		183,94	
ТТК 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31		51,02	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79		65,63	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35		48,35	
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60		48,68	
	Итого за 'Обед'		25,14	27,43	105,02		777,89	
	Выход	Б	Ж	В	Эл			
	Неделя 1 день 2							
	Завтрак							
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68		13,86	
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40		237,00	
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22		183,94	
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28		18,57	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35		48,35	
	Итого за 'Завтрак'		19,67	19,20	59,93		501,71	
	Обед							
ТТК 245	Овощная подфаршировка	20	0,21	0,04	0,75		5,08	
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00		152,71	
43/2003	Супле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79		198,00	
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09		132,58	
ТТК 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36		10,74	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75		65,63	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35		48,35	
	Итого за 'Обед'		24,57	27,61	92,09		613,09	
	Выход	Б	Ж	В	Эл			
	Неделя 1 день 3							
	Завтрак							
ТТК 245	Овощная подфаршировка	35	0,21	0,04	0,75		5,08	
492/2004	Лив из мяса птицы с кукурузой	200	12,65	15,25	39,76		318,89	
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80		37,80	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35		48,35	

-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Итого за 'Завтрак'		16,59	16,48	70,41	475,75
	Обед					
ТТК 245	Овощная подгратировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Расольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
ТТК 466	Чиполетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
ТТК 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
-	Итого за 'Обед'		25,30	25,14	109,59	758,96
	Итого		41,89	41,62	180,00	1234,71
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	Неделя 1 день 4					
257/1994	Каша пшенная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
297/1994	Запеканка из творога без сахара	80	8,44	8,36	5,63	148,64
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Итого за 'Завтрак'		20,03	16,73	57,78	482,87
	Обед					
120/1994	Шн из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
ТТК 199	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	14,36	7,74	177,70
ТТК 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	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 за 'Обед'		26,64	26,21	101,80	805,87
	Итого		46,67	42,94	159,58	1288,74
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	Неделя 1 день 5					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Итого за 'Завтрак'		16,57	19,45	48,30	494,16
	Обед					
ТТК 245	Овощная подгратировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	200	6,07	7,16	15,44	130,62
ТТК 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
ТТК 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/сахара	200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	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

ТТК 245	Овощная подгариновка								
	Итого за 'Завтрак'								
-	Фрукт								
-	Батон с отрубями								
628/1994	Чай без сахара								
469/1994	Макаронные изделия отварные								
ТТК 413	Котлета куриная с отрубями								
ТТК 245	Овощная подгариновка								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
-	Фрукт								
-	Хлеб ржаной								
-	Батон с отрубями								
ТТК 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара								
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой								
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом								
ТТК 245	Овощная подгариновка								
	Итого за 'Завтрак'								
-	Хлеб ржаной								
705/1994	Напиток из шиповника без сахара								
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая								
401/1994	Гуляш из мяса								
ТТК 245	Овощная подгариновка								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
-	Фрукт								
-	Хлеб ржаной								
-	Батон с отрубями								
ТТК 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара								
276/94	Макаронные изделия с сыром								
ТТК 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным								
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом								
	Итого за 'Завтрак'								
-	Фрукт								
-	Хлеб ржаной								
ТТК 420	Чай лимонный без сахара								
257/1994	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								
	Итого								
	Итого за 'Завтрак'								
	Итого								
	Итого за 'Обед'								

132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
ГТК 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
ГТК 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		23,69	24,36	109,93	772,90
	Итого		38,19	40,66	173,90	1226,39
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 2 день 4						
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Порridge фруктов	125	3,80	6,50	12,80	120,30
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		14,38	16,66	55,14	421,40
	Обед					
ГТК 245	Овощная поджарка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ГТК 510	Соевые "Альберто" (филе птицы в сырном соусе)	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ГТК 255	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
ГТК 263	Компот из ягод без сахара	200	0,18	0,00	10,52	7,18
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		26	28,04	111,97	724,31
	Итого		40,84	44,70	167,11	1145,72
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 2 день 5						
	Завтрак					
2/2004	Вутерборд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Сыр "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
ГТК 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак'		17,66	20,75	63,79	524,84
	Обед					
ГТК 245	Овощная поджарка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
181/1994	Хлеб ржаной	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Хлеб из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ГТК 393	Каннелетти тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед'		28,71	23,92	106,72	771,30
	Итого		46,37	44,67	170,51	1296,14
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ
	Итого за 10 дней		433,60	436,48	1659,00	12084,39
	Итого за один день		43,36	43,65	165,90	1208,44