

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак "Выберай сам" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2024-2025 уч.год (за счет родителей)

1 вариант									
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал			
Неделя 1 день 1									
43/2003	Салат "Коул-Сло" (белокачанная капуста, морковь, с маслом (льняное/подсолнечное)	100	1,40	5,10	6,90	35,00			
441/2003	Мясо, тушеное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73			
40/3	Гречневая паша (каша гречневая рассыпчатая с луком и морковью)	180	10,35	8,20	34,51	319,50			
тк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60			
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17			
	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68			
	Итого		21,51	20,12	125,66	778,68			
Неделя 1 день 2									
7/2003	Салат "Куптум" (белокачанная капуста, свежий огурец)	100	1,20	9,89	8,47	127,72			
тк 266	Рыба по-царски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,20	8,10	21,53	171,00			
тк 472	Картофельный креп (протертый картофель с брокколи)	180	3,70	5,69	12,55	165,89			
628/1994	Ароматные вершины (чай черный тасманий)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80			
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17			
-	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98			
	Итого		24,54	33,66	85,87	743,56			
Неделя 1 день 3									
4/2003	Салат "Нежный" (хрустящая морковь, яблоко, зеленый горошек, масло растительное)	100	1,05	6,00	9,60	100,00			
тк 482	Мясо по - французски с сыром (мясо, запеченное с сыром)	100	10,25	6,53	6,63	146,00			
469/1994	Фарфалле (макаронные изделия отварные)	180	5,16	9,36	38,90	218,19			
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00			
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35			

Согласовано:

445

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак "Выберай сам" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2024-2025 уч.год (за счет родителей)

2 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	<u>Неделя 1 день 1</u>					
37/2003	Салат "Лето на тарелке" (сырые овощи с маслом (льняное /подсолнечное)	100	1,50	4,10	4,20	61,00
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тк 462/	Булгур с овощами (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	7,74	4,68	28,46	91,80
тк 289	Урик Шарбат (компот из кураги и изюма)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
617/1994	Яблоко печеное	100	0,31	0,00	31,19	125,99
	Итого		22,89	25,02	111,92	683,18
	<u>Неделя 1 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
421/1994	Рулет мясной с яйцом и пикантным соусом	100/50	13,60	8,50	26,50	198,00
тк 492	Сарацинское зерно с кукурузой (рис с кукурузой)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		19,24	24,68	76,72	568,95
	<u>Неделя 1 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 500	"Тхали из свеклы" (салат из свеклы с сыром и орешками)	100	2,60	7,30	6,50	105,00
тк 474	Паста со сливочным соусом и нежными кусочками индейки	250	24,10	14,50	46,50	450,00
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35

	Итого	18,21	22,19	80,58	581,54
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 245	"Пейзан овощной" (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75
тк 476	Чанахи с индейкой в горшочке (тушеная индейка с картофелем и овощами)	250	18,75	15,25	32,50
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50
	Итого	24,26	26,11	77,30	650,81
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с растительным маслом (льняное /подсолнечное)	100	0,63	6,00	2,3
тк 496	Поджарка из свинины	100	9,70	9,30	4,00
тк 497	Рис "Тикантный" с зеленым горошком и кукумой	180	5,16	9,36	38,90
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02
	Итого	18,47	24,85	80,42	678,36
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 320	Салат из капусты по-домашнему (капуста свежая, морковь, масло (льняное/подсолнечное)	100	1,40	6,10	9,10
тк 479	Митболы из мяса на шпажке в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63
тк 480	Овощи паровые (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	3,16	5,31	15,12
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50
	Итого	19,83	22,74	79,11	624,13
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 477	Салат "Хрустик" (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100	1,32	3,27	6,28
тк 483	Мясо по-мексикански	100	13,10	10,00	6,20
					243,00

	Итого	28,35	22,10	74,45	659,35
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 245	"Пейзан овощной" (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75
435/2004	Мясо духовое в горшочке	250	23,25	12,25	31,50
628/1994	Альпийский дуг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50
	Итого	28,76	23,11	76,30	615,31
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 244	Салат "Шакароб" (свежие томаты, масло (льняное /подсолнечное)	100	0,54	9,99	2,61
тк 467	Азу из мяса по-домашнему	100	10,60	12,40	12,90
40/3	Гречневая пазля (каша гречневая рассыпчатая с луком и морковью)	180	7,89	6,37	34,51
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02
	Итого	22,01	28,95	85,24	681,78
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90
тк 475	Шницель с болгарским перцем в нежном сливочном соусе	100/50	15,80	9,20	5,70
36/2003	Сараинское зерно с овощами (припущенный рис с луком, морковью)	180	4,35	5,57	43,70
тк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50
	Итого	26,37	22,77	99,56	769,96
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 493	Салат "Цезарь по-школьному" (мясо птицы, капуста пекинская, сыр, сухарики)	100	2,54	5,99	2,61
тк 466	Чиполлетти пикантные на шпажке с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74
					216,17

тгк 484	Булгур с кукурузой	180	6,70	5,40	5,30	108,00	
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98	
	Итого		25,23	28,76	55,43	670,73	
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
7/2003	Салат "Култур" (хрустящая белокочанная капуста со свежим огурцом)	100	1,20	9,89	8,47	127,72	
тгк 488	Люля-кебаб "Школьный" из свинины и курицы на шпажке с соусом томатным и зеленью	100/50	11,30	5,30	11,70	196,00	
тгк 485	Капуста цветная в сухарном соусе	180	7,50	7,70	21,20	174,00	
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17	
	Итого		21,98	23,08	68,49	620,89	
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тгк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40	
тгк 486	Бризоль из филе птицы	100	9,90	5,50	3,40	160,30	
276/1994	Мак энд чиз (спагетти с сыром)	180	6,20	8,90	41,16	221,20	
тгк 469	Дары Урала (чай ягодный)	200	0,30	0,00	7,30	30,80	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68	
	Итого		19,85	15,47	78,96	552,01	
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тгк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00	
тгк 456	Горшочек по-царски (ароматная гречка с мясом)	250	18,25	21,70	50,00	490,00	
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00	
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17	
-							
	Итого		22,43	28,09	92,12	737,17	
	Итого за 10 дней		194,80	224,95	698,28	5859,20	
	Итого за один день		19,48	22,50	69,83	585,92	

228/2004	Картофельный гратен (картофель, запеченный до румяной корочки)	180	4,89	5,74	42,01	236,34	
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98	
	Итого		22,43	33,39	92,01	815,15	
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тгк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом (льняное/подсолнечное)	100	0,63	6,00	2,3	68	
тгк 487	Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	300	20,00	11,30	46,90	401,00	
тгк 700	Мунберри (наливок из брусники)	200	0,72	0,03	21,09	88,19	
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17	
	Итого		23,33	17,52	84,31	624,36	
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тгк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40	
тгк 489	Дзавар в горшочке (плов из мяса с булгуром)	250	14,50	17,64	46,51	341,56	
тгк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68	
	Итого		18,97	18,77	93,37	568,87	
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тгк 330	Французский салат из хрустящей морковки и сочного яблока	100	1,05	0,20	3,75	25,40	
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,84	12,53	8,64	186,65	
472/1994	Картофельный мусс	180	3,72	5,39	24,11	159,09	
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00	
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17	
	Итого		18	18,31	71,72	526,31	
	Итого за 10 дней		229,94	234,62	865,60	6513,21	
	Итого за один день		22,99	23,46	86,56	651,32	