

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Ю.Ф. Широкова

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 года "ЗАВТРАК" для детей 7-11 лет 1-я смена на 2023-2024 учебный год

Наименование блюда		Выход , г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	
Неделя 1 день 1															
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
257/1994	Каша вязкая молоч. ячневая с маслом сл.	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18
642/1994	Какао с молоком	200	3,74	3,34	17,81	133,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		15,73	19,60	73,34	526,92	314,74	50,24	308,96	4,14	90,68	129,84	0,80	0,19	10,77
Неделя 1 день 2		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	С,мг
ттк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		16,27	16,60	69,91	484,53	63,33	64,11	258,11	3,53	43,70	208,49	1,36	0,31	6,98
Неделя 1 день 3		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	С,мг
ттк 419	Фрикадельки куринные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50	15,6	25,7	10,24	1,4	25,08	32,65	1,87	0,01	0
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		17,77	16,10	80,89	547,77	35,04	63,59	124,34	3,08	40,21	49,78	2,47	0,40	39,00
Неделя 1 день 4		Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	С,мг
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
19/2004	Каша Ассорти (греча рис)с маслом слив	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстракте	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0



-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		11,99	16,26	74,13	463,83	240,11	23,27	207,87	3,27	78,81	107,72	0,79	0,46	30,25
	Неделя 1 день 5	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		15,45	15,95	67,81	481,39	53,01	48,64	268,76	2,62	55,37	66,90	0,71	0,21	8,68
	Неделя 2 день 1	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
257/199	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого		18,43	15,80	82,05	580,29	406,26	54,00	402,70	4,68	75,08	108,18	0,81	0,29	10,87
	Неделя 2 день 2	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ттк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе том	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		18,95	17,98	78,02	539,93	30,13	54,55	256,10	3,20	15,00	80,13	3,25	0,13	0,38
	Неделя 2 день 3	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ттк 450	Колбаска куриная в соусе сметанном	50/50	9,51	10,90	7,43	144,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		18,44	16,86	76,12	499,99	44,52	27,86	116,86	2,42	33,43	45,18	2,96	0,46	39,02

	Неделя 2 день 4	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
257/199	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	72,15	23,85	96,75	0,45	49,4	29,53	0,17	0,045	0,3
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого		18,15	17,53	80,83	585,50	299,59	65,80	441,95	4,07	255,40	376,98	1,25	0,20	1,03
	Неделя 2 день 5	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
тгк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. с	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		18,12	18,55	67,06	482,36	70,60	65,91	298,84	2,92	87,86	108,95	2,06	0,30	5,75
	Итого за 10 дней		169,30	171,23	750,16	5192,49	1557,33	517,97	2684,49	33,93	775,54	1282,15	16,46	2,95	152,73
	Итого за один день		16,93	17,12	75,02	519,25	155,73	51,80	268,45	3,39	77,55	128,22	1,65	0,29	15,27

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908356

Владелец Метальникова Людмила Викторовна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025