

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

Согласовано: Директор МАОУ СОШ №102
А.Ю.Мельникова

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена
на II полугод. 2024-2025 уч.год (дотация, 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						
2/2004	Бутерброд с джемом	25/20	3,97	3,84	7,38	113,76
тгк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
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
	Итого		22,35	24,27	76,27	598,85
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
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	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		22,87	21,57	83,39	563,97
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,71	18,34	85,02	588,94
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
	Мучное изделие	50	2,90	6,90	23,40	67,50
	Итого		22,90	22,34	89,59	566,84
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
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
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		21,69	21,23	78,27	626,04
Неделя 2 день 1						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
тгк 523	Булгур оварной	180	7,32	6,24	18,24	142,12
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
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	120	0,48	0,00	13,92	58,41
	Итого		22,15	20,86	79,60	549,34
Неделя 2 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	3,23	1,99	7,02	35,36
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	15,13	18,72	56,02	399,05
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Батон с отрубями	30	2,40	1,04	14,10	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		22,41	22,05	76,80	604,39

	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
ттк 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
	Итого		19,31	20,39	85,48	589,64
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 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
	Мучное изделие	50	2,90	6,90	23,40	67,50
	Итого		24,93	23,05	93,85	569,83
	Неделя 2 день 5	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
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		20,38	19,03	83,74	609,88
	Итого за 10 дней		218,70	213,13	832,01	5867,71
	Итого за один день		21,87	21,31	83,20	586,77