

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

Согласовано: Директор МНОУ СОШ № 10 А. Баранкина

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена
на II полугод. 2024-2025 уч.год (дотация 128 руб 56 коп)

на II полугод. 2024-2025 учебного года (до конца 12-го урока)						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день 1					
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тнк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тнк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,17	22,92	81,82	606,80
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тнк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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		18,85	19,62	77,12	533,69
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тнк 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
тнк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
тнк 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	9,90	23,40	67,50
	Итого		22,90	25,34	89,59	566,84
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тнк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тнк 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
тнк 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		20,80	19,03	72,22	536,36
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тнк 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
тнк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,11	20,31	87,15	545,98

Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		26,01	21,88	76,80	604,39
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
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		18,53	18,21	79,80	504,50
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	9,90	23,40	67,50
	Итого		24,93	26,05	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	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,38	18,16	71,99	544,25
	Итого за 10 дней		208,39	209,86	815,36	5601,57
	Итого за один день		20,84	20,99	81,54	560,16

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729950
Владелец Барашкина Юлия Александровна
Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025