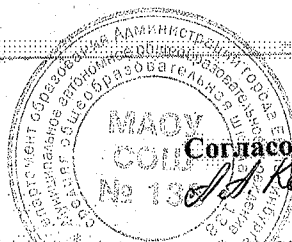


Утверждено: Директор ООО "ГлобусРесурс"
М.В. Корщенко



Согласовано: *Директор МАОУ СОУ № 13*
С.А. Кашин

Примерное двухнедельное меню с 03.03.2025 "завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на 2024-2025 уч.год (род.оплата 105 руб)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
тгк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе том	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		19,59	20,20	86,38	573,35
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
394/2004	Тефтели рыбные с рисом в соусе молочном	50/50	13,02	11,78	12,15	187,37
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		20,68	18,40	66,91	503,32
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		20,33	20,37	88,44	583,98
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
64/2003	Фрикадельки куринные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		18,62	21,82	74,71	554,57
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 410	Тефтели из мяса с отруб. в соусе смет.с том	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	174,58
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,57	20,56	85,17	551,04
Неделя 2 день 1						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 517	Биточек запеченный в молочном соусе	50/50	7,90	10,00	9,00	160,00
тгк 358	Рис припущенный с куркумой	180	4,17	8,16	36,90	218,21
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		16,22	18,68	89,91	582,42

Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	280	18,13	18,72	56,02	399,05
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
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		21,86	19,91	76,80	550,83
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	280	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
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,61	18,15	90,28	543,56
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 419	Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
гтк 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
	Итого		20,64	20,20	77,16	554,22
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гтк 230	Тефтели "Ежики" из мяса в соусе томат.	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
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
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		16,10	17,78	77,24	535,55
	Итого за 10 дней		192,22	196,07	813,00	5532,81
	Итого за один день		19,22	19,61	81,30	553,28