

Утверждаю: Директор ООО "Глобус ресурс"

Согласовано:

М.В.Коршенко

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 147 руб. 79 коп.)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
стк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
стк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		29	30,02	122,15	884,32
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
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
стк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		27,93	28,64	131,24	878,82
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
стк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
стк 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
стк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		26,93	25,65	124,42	831,19
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
стк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00
стк 199	Филе индейки, тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
стк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		29,80	29,26	121,55	946,54
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
39/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
стк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
10/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
стк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		30,61	28,86	130,61	879,77

Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
гк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10
гк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		27,75	27,60	132,72	868,82
Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
994/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
гк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		30	29,51	133,20	814,73
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	3,35	8,30	27,20	230,00
гк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
гк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		25,16	26,91	133,65	864,81
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
гк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
гк 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
гк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		29,53	31,57	127,30	866,48
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
101/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
163/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
гк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		28,30	27,87	127,58	844,51
	Итого за 10 дней		284,34	285,89	1284,42	8679,99
	Итого за один день		28,43	28,59	128,44	868,00