

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

Согласовано:  ДИРЕКТОР
ГИМНАЗИЯ №108
КАМИНОВ

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена
на II полугод. 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 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 с мясом	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
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		28,96	30,02	133,75	933,00
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ггк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
172/1994	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	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого		28,09	30,16	122,06	817,57
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
тк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
76/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
тк 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
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		27,12	27,60	135,27	874,79
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
20/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
к 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
к 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
88/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	Итого		28,84	29,98	124,10	894,98
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
9/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	250	7,59	8,95	19,31	163,27
к 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
с 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 ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		32,14	29,31	134,04	914,37

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 2 день 1						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 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
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			28,85	26,87	132,35	854,31
Неделя 2 день 2						
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
тгк 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	816,73
Неделя 2 день 3						
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	3,35	8,30	27,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			24,57	26,82	138,24	879,91
Неделя 2 день 4						
67/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречкой	250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тк 255	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тк 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
Итого			35,38	36,97	129,75	836,95
Неделя 2 день 5						
81/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
72/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
к 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
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого			26,96	27,48	125,75	867,98
Итого за 10 дней			290,68	294,72	1308,51	8690,60
Итого за один день			29,07	29,47	130,85	869,06