

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

Согласовано: Директор

И.А. Артемьева

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена
на II полугод. 2024 - 2025 учебный год (дотация 108 руб 64 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал/г
Неделя 1 день 1									
<u>Завтрак</u>									
2/2004	Бутерброд с джемом	35	3,97	3,84	7,38	113,76			
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22			
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37			
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63			
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68			
Итого за 'Завтрак '			19,79	15,51	81,86	564,66			
Неделя 1 день 2									
<u>Завтрак</u>									
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86			
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00			
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94			
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			
Итого за 'Завтрак '			19,78	19,67	73,15	556,43			
Неделя 1 день 3									
<u>Завтрак</u>									
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	0,21	0,04	0,75	5,08			
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89			
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			
	Кондитерское изделие	35	1,50	0,00	4,00	24,50			
Итого за 'Завтрак '			16,42	15,5	68,33	453,44			
Неделя 1 день 4									
<u>Завтрак</u>									
тгк 512	Пудинг творожный с рисом с молоком сгущенн.	150/15	13,44	15,65	33,26	316,80			
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 за 'Завтрак '			15,90	15,86	68,68	470,45			
Неделя 1 день 5									
<u>Завтрак</u>									
6/8	Рагу из мяса с овощами	160	11,20	14,17	23,36	258,00			
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	100	0,40	0,00	11,60	48,68			
Итого за 'Завтрак '			15,70	15,26	70,77	479,49			
Неделя 2 день 1									
<u>Завтрак</u>									
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76			
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29			
тгк 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 за 'Завтрак '			16,81	15,29	74,20	489,09			

Неделя 2 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
Итого за 'Завтрак '			19,43	19,42	72,39	524,17
Неделя 2 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 413	Котлета из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
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 за 'Завтрак '			16,48	15,62	75,99	492,20
Неделя 2 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			16,31	17,42	70,74	494,34
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
ттк 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 за 'Завтрак '			17,59	20,65	67,74	532,51
Итого за 10 дней			174,21	170,20	723,85	5056,80
Итого за один день			17,42	17,02	72,39	505,68