

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

Согласовано: Директор

И.А.Артёмов

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-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|---------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|
| <b>Неделя 1 день 1</b> |                                             |          |          |         |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                             |          |          |         |                  |          |
| 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   |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |                                             |          |          |         |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                             |          |          |         |                  |          |
| 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   |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |                                             |          |          |         |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                             |          |          |         |                  |          |
| тгк 245                | Овощная поджаренная                         | 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   |
| <b>Неделя 1 день 4</b> |                                             |          |          |         |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                             |          |          |         |                  |          |
| 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   |
| <b>Неделя 1 день 5</b> |                                             |          |          |         |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                             |          |          |         |                  |          |
| 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   |
| <b>Неделя 2 день 1</b> |                                             |          |          |         |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                             |          |          |         |                  |          |
| 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   |



|          |                                  |       |               |               |               |                |
|----------|----------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>           | выход | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>            |       |               |               |               |                |
| тгк 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>       |       | <b>19,43</b>  | <b>19,42</b>  | <b>72,39</b>  | <b>524,17</b>  |
|          |                                  |       |               |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>           | выход | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>            |       |               |               |               |                |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка            | 20    | 0,21          | 0,04          | 0,75          | 5,08           |
| тгк 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>       |       | <b>16,48</b>  | <b>15,62</b>  | <b>75,99</b>  | <b>492,20</b>  |
|          |                                  |       |               |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>           | выход | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>            |       |               |               |               |                |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>       |       | <b>16,31</b>  | <b>17,42</b>  | <b>70,74</b>  | <b>494,34</b>  |
|          |                                  |       |               |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>           | выход | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>            |       |               |               |               |                |
| 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         |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>       |       | <b>17,59</b>  | <b>20,65</b>  | <b>67,74</b>  | <b>532,51</b>  |
|          | <b>Итого за 10 дней</b>          |       | <b>174,21</b> | <b>170,20</b> | <b>723,85</b> | <b>5056,80</b> |
|          | <b>Итого за один день</b>        |       | <b>17,42</b>  | <b>17,02</b>  | <b>72,39</b>  | <b>505,68</b>  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075008

Владелец Артемьева Ирина Александровна

Действителен с 30.03.2025 по 30.03.2026