

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

Согласовано: Директор

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	ЭЦ, ккал
			г	г	ды, г	
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
2/2004	Тартинка с джемом (бутерброд)	35	3,97	3,84	7,38	113,76
35/2003	Каша Суворовская (молочная с маслом сливочным, рис, пшено)	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 Стародубский 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						
<i>Завтрак</i>						
1/2004	Тартинка с сыром (бутерброд)	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
50/2003	Зраза (котлета с яйцом) 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	Узвар (напиток) из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Батон Стародубский 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						
<i>Завтрак</i>						
тгк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	35	0,21	0,04	0,75	5,08
492/2004	Кулеш из мяса птицы с куркумой (плов)	200	12,65	15,25	39,76	318,89
628/1994	Чай в накладку (с сахаром)	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Плюшка (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						
<i>Завтрак</i>						
тгк 512	Твороженный пряженец (пудинг с рисом с молоком сгущенным)	150/15	13,44	15,65	33,26	316,80
628/1994	Чай в накладку (с сахаром)	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Каравайный 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						
<i>Завтрак</i>						
6/8	Рагу из мяса с овощами	160	11,20	14,17	23,36	258,00
тгк 420	Русский чай (лимонный)	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Батон Стародубский 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						
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Тартинка с маслом с сыром (бутерброд)	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Житная каша (ячневая молочная с маслом сливочным)	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
тгк 420	Русский чай (лимонный)	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Коврига (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
<i>Завтрак</i>						
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	30	0,32	0,06	1,12	7,62
401/1994	Тавранчук (гуляш из мяса)	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Княжеская каша (гречневая)	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/2004	Узвар из шиповника (напиток)	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Каравайный 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
<i>Завтрак</i>						
ттк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 413	Биточек 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 в накладку (с сахаром)	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Каравайный 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
<i>Завтрак</i>						
284/1994	Дрочена (омлет натуральный)	150	8,45	9,84	22,37	203,44
-	Варенец (йогурт фруктовый)	125	3,80	6,50	12,80	120,30
628/1994	Чай в накладку (с сахаром)	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Каравайный хлеб (крестьянский витаминный)	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Батон Стародубский 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
<i>Завтрак</i>						
2/2004	Тартинка с маслом (бутерброд)	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	Толчёнка (картофельное пюре)	150	3,10	4,49	20,09	132,57
ттк 420	Русский чай (лимонный)	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Каравайный 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