

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

Согласовано:

директор

В.В. Васильев  
В.В.

Примерное двухнедельное меню с 03.02.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена  
на II полуг. 2024 - 2025 учебный год ( дотация 108 руб 64 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,73</b>	<b>12,32</b>	<b>77,27</b>	<b>506,09</b>
<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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,78</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>556,43</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
тк 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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,42</b>	<b>15,5</b>	<b>68,33</b>	<b>453,44</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
1/2004	Бутерброд с маслом с сыром	25/10/25	9,04	14,65	11,81	217,32
57/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
28/1994	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>19,36</b>	<b>22,04</b>	<b>83,25</b>	<b>603,15</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
4/94	Жаркое из мяса с овощами	250	14,65	14,57	31,33	310,41
к 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,52</b>	<b>17,14</b>	<b>56,52</b>	<b>493,53</b>
<b>Неделя 2 день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
7/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.	200/5	8,28	7,52	36,83	238,29
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,81</b>	<b>15,29</b>	<b>74,20</b>	<b>489,09</b>



<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
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
<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
<i>Завтрак</i>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
460/1994	Котлета из мяса птицы	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
<i>Завтрак</i>						
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
<i>Завтрак</i>						
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
<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>176,43</b>	<b>175,07</b>	<b>719,58</b>	<b>5144,96</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>17,64</b>	<b>17,51</b>	<b>71,96</b>	<b>514,50</b>