

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

Согласовано: Директор
МАОУ СОШ № 165 В.В.Васильева

Примерное двухнедельное меню "Завтрак ГПД" для детей 7-11 лет
на 2026-2027 учебный год (родительская плата)

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			Всего	Всего	ды, г	
	<u>Неделя 1 день 1</u>					
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом	15/10	3,70	10,01	5,17	114,71
19/4	Каша молочная Дружба с м/сл.	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13
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
	Итого за 'Завтрак '		11,65	15,60	56,00	383,81
	<u>Неделя 1 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71
257/1994	Каша мол. пшенная с м. сл.	150/5	5,08	10,20	24,07	197,72
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
	Итого за 'Завтрак '		10,84	20,42	53,06	417,40
	<u>Неделя 1 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с сыром	15/10	5,60	5,16	11,68	108,57
257/1994	Каша молоч. манная с м. сл.	150/5	5,21	5,69	27,86	180,17
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
	Итого за 'Завтрак '		12,87	11,06	63,36	393,71
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71
19/4	Каша молочная Ассорти (рис, греча) с м/сл	150/5	3,95	8,58	18,50	168,75
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Завтрак '		9,71	18,80	47,49	388,43
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом	15/10	3,70	10,01	5,17	114,71
257/1994	Каша мол. геркулесовая с маслом сл.	150/5	4,46	7,67	20,30	156,09
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
	Итого за 'Завтрак '		10,22	17,89	49,29	375,77

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с сыром	15/10	5,60	5,16	11,68	108,57
257/1994	Каша мол. пшеничная с м. сл.	150/5	5,08	10,20	24,07	197,72
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
	Итого за 'Завтрак '		12,74	15,57	59,57	411,26
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71
257/1994	Каша вязкая молоч. манная с маслом сл.	150/5	5,21	5,69	27,86	180,17
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
	Итого за 'Завтрак '		10,97	15,91	56,85	399,85
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с сыром	15/10	5,60	5,16	11,68	108,57
257/1994	Каша молоч. ячневая с м. сл.	150/5	5,09	9,14	27,00	207,41
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
	Итого за 'Завтрак '		12,75	14,51	62,50	420,95
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
257/94	Каша молочная рисовая с м. сл	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23
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
	Итого за 'Завтрак '		13,44	14,04	67,89	478,58
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71
257/1994	Каша мол. геркулесовая с маслом сл.	150/5	4,46	7,67	20,30	156,09
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
	Итого за 'Завтрак '		10,22	17,89	49,29	375,77
	Итого за 10 дней		115,41	161,69	565,30	4045,55
	Итого за один день		11,54	16,17	56,53	404,56