

Утверждаю: Директор ООО "Глобус ресурс"

Согласовано:

М.В.Коршенико



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на 2024 - 2025 учебный год (дотация 85 руб 20 коп)

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|---|----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| | | | | | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/10 | 3,97 | 7,44 | 7,38 | 113,76 |
| 5/2003 | Каша молочная "Дружба" с маслом сл. | 200/5 | 10,28 | 7,59 | 36,74 | 240,22 |
| гк/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 | 19,11 | 81,86 | 564,66 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 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 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,63 | 18,66 | 73,52 | 572,72 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| гк 245 | Овощная подгарнировка | 50 | 0,52 | 0,10 | 1,87 | 12,70 |
| 492/2004 | Плов из филе индейки с куркумой | 200 | 12,65 | 15,25 | 39,76 | 318,89 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 16,80 | 15,8 | 77,10 | 503,11 |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 57/94 | Каша пшеничная молочная с маслом сл. | 200/5 | 7,86 | 7,18 | 36,02 | 232,18 |
| 97/1994 | Запеканка из творога с молоком сгущ. | 80/20 | 5,44 | 10,45 | 15,36 | 221,80 |
| 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 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 15,36 | 17,84 | 75,20 | 559 |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 30/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 200/50 | 13,70 | 16,89 | 32,99 | 348,57 |
| гк 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 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 17,80 | 17,98 | 68,80 | 521,38 |
| Неделя 2 день 1 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и 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 |
| гк 420 | Чай лимонный | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Фрукт | 150 | 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> | | | | | | |
| гтк 245 | Овощная подгарнировка | 25 | 0,21 | 0,05 | 0,94 | 6,35 |
| 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 |
| 628/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,80 | 37,80 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 25 | 1,65 | 0,15 | 11,68 | 55,97 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,40 | 19,43 | 68,91 | 504,70 |
| Неделя 2 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 15/15 | 1,88 | 1,33 | 4,68 | 13,86 |
| гтк 413 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 6,51 | 9,90 | 7,43 | 144,53 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 32,39 | 188,94 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 56,00 |
| | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 15,67 | 16,89 | 71,62 | 470,50 |
| Неделя 2 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 257/94 | Каша молочная рисовая с маслом сл | 150/5 | 7,34 | 5,48 | 27,55 | 169,75 |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл. | 150/5 | 8,45 | 9,84 | 22,37 | 203,44 |
| 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 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,50 | 15,83 | 82,09 | 526,51 |
| Неделя 2 день 5 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 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 |
| гтк 469 | Чай ягодный | 200 | 0,30 | 0,00 | 7,30 | 30,80 |
| | 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 ' | | | 18,67 | 19,25 | 69,95 | 494,17 |
| Итого за 10 дней | | | 179,43 | 176,12 | 743,25 | 5205,79 |
| Итого за один день | | | 17,94 | 17,61 | 74,33 | 520,58 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945419

Владелец Каюмова Анна Александровна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025