

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Примерное двухнедельное меню завтрака "Выбрали - сели - поели!" для детей 12 лет и старше (за счет родителей 196,98)

Согласовано:

Утверждаю:  
 директор  
 Юсупова Н.А.

1 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
43/2003	Салат из белокочанной капусты с морковью с растительным маслом	100	1,40	5,10	6,90	35,00
441/2003	Мясо, тушеное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,35	8,20	34,51	319,50
ткк 263	Ягодный микс (напиток из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>21,51</b>	<b>20,12</b>	<b>125,66</b>	<b>778,68</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
7/2003	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	100	1,20	9,89	8,47	127,72
ткк 266	Рыба по-царски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,20	8,10	21,53	171,00
ткк 472	Пюре картофельное с брокколи	180	3,70	5,69	12,55	165,89
628/1994	Чай черный с сахаром /лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>24,54</b>	<b>33,66</b>	<b>85,87</b>	<b>743,56</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
4/2003	Салат "Нежный" (хрустящая морковь, яблоко, зеленый горошек, масло подсолнечное)	100	1,05	6,00	9,60	100,00
ткк 482	Мясо по - французски с сыром (мясо, запеченое с сыром)	100	10,25	6,53	6,63	146,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	5,16	9,36	38,90	218,19
ткк 418	Напток из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35

2 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
37/2003	Салат "Лето на тарелке" (сырые овощи с маслом растительное)	100	1,50	4,10	4,20	61,00
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ткк 462	Булгур с овощами	180	7,74	4,68	28,46	91,80
ткк 289	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
617/1994	Яблоко печеное	100	0,31	0,00	31,19	125,99
	<b>Итого</b>		<b>22,89</b>	<b>25,02</b>	<b>111,92</b>	<b>683,18</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
421/1994	Руллет мясной с яйцом и пикантным соусом	100/50	13,60	8,50	26,50	198,00
ткк 492	Рис припущенный с кукурузой	180	5,16	9,36	38,90	218,19
628/1994	Чай зеленый с сахаром/лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>19,24</b>	<b>24,68</b>	<b>76,72</b>	<b>568,95</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 500	Салат из свеклы с сыром	100	2,60	7,30	6,50	105,00
ткк 474	Паста со сливочным соусом и нежными кусочками мяса птицы	250	24,10	14,50	46,50	450,00
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-						

		<b>Итого</b>		18,21	22,19	80,58	581,54
		<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 245	Свежие овощи в нарезке	100	1,05	0,20	3,75	25,40	
тгк 476	Тушеное филе птицы с картофелем и овощами в горшочке	250	18,75	15,25	32,50	348,00	
628/1994	Чай черный с сахаром/ лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98	
	<b>Итого</b>		<b>24,26</b>	<b>26,11</b>	<b>77,30</b>	<b>650,81</b>	
		<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с растительным маслом	100	0,63	6,00	2,3	68	
тгк 496	Поджарка из свинины	100	9,70	9,30	4,00	237,00	
тгк 497	Рис "Пикантный" с зеленым горошком и куркумой	180	5,16	9,36	38,90	218,19	
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00	
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17	
	<b>Итого</b>		<b>18,47</b>	<b>24,85</b>	<b>80,42</b>	<b>678,36</b>	
		<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 320	Салат из капусты по-домашнему (капуста свежая, морковь, масло растительное)	100	1,40	6,10	9,10	101,00	
тгк 479	Митболы из мяса на шпажке в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63	176,00	
тгк 480	Овощи паровые (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	3,16	5,31	15,12	128,27	
638/1994	Напиток из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	
	<b>Итого</b>		<b>19,83</b>	<b>22,74</b>	<b>79,11</b>	<b>624,13</b>	
		<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 477	Салат "Хрустик" (помидор, яйцо, сыр, масло подсолнечное, чеснок, сухарики)	100	1,32	3,27	6,28	59,6	

		<b>Итого</b>		28,35	22,10	74,45	659,35
		<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 245	Свежие овощи в нарезке	100	1,05	0,20	3,75	25,40	
435/2004	Мясо духовое в горшочке	250	23,25	12,25	31,50	312,50	
628/1994	Чай зеленый с сахаром/лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98	
	<b>Итого</b>		<b>28,76</b>	<b>23,11</b>	<b>76,30</b>	<b>615,31</b>	
		<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 244	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	0,54	9,99	2,61	102,51	
тгк 467	Азу из мяса по-домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00	
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10	
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00	
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17	
	<b>Итого</b>		<b>22,01</b>	<b>28,95</b>	<b>85,24</b>	<b>681,78</b>	
		<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00	
тгк 475	Шницель с болгарским перцем в нежном сливочном соусе	100/50	15,80	9,20	5,70	223,00	
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10	
тгк 263	Ягодный микс (напиток из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60	
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	
	<b>Итого</b>		<b>26,37</b>	<b>22,77</b>	<b>99,56</b>	<b>769,96</b>	
		<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тгк 530	Салат "Цезаренок"	100	2,54	5,99	2,61	102,51	

тк 483	Мясо по-мексикански	100	13,10	10,00	6,20	243,00
тк 484	Булгур с кукурузой	180	6,70	5,40	27,30	108,00
628/1994	Чай черный с сахаром/ лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>25,23</b>	<b>28,76</b>	<b>77,43</b>	<b>670,73</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
7/2003	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом с маслом растительным	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тк 488	Люля-кебаб "Школьный" из свинины и курицы на шпажке с соусом томатным и зеленью	100/50	11,30	5,30	11,70	196,00
тк 485	Капуста цветная в сухарях	180	7,50	7,70	21,20	174,00
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого</b>		<b>21,98</b>	<b>23,08</b>	<b>68,49</b>	<b>620,89</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тк 245	Свежие овощи в нарезке	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тк 486	Бризоль из филе птицы	100	9,90	5,50	3,40	160,30
276/1994	Спагетти с сыром	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тк 469	Чай с сахаром/лимон	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Багон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>19,85</b>	<b>15,47</b>	<b>78,96</b>	<b>552,01</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
тк 456	Горшочек по-царски (ароматная гречка с мясом)	250	18,25	21,70	50,00	490,00
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого</b>		<b>22,43</b>	<b>28,09</b>	<b>92,12</b>	<b>737,17</b>

тк 466	Чиполлетти пикантные на шпажке с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74	216,17
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,74	42,01	236,34
628/1994	Чай зеленый с сахаром/лимоном	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	<b>Итого</b>		<b>22,43</b>	<b>33,39</b>	<b>92,01</b>	<b>815,15</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с растительным маслом	100	0,63	6,00	2,3	68
тк 487	Лапша с нежным мясом птицы с пикантными овощами с черносливом	300	20,00	11,30	46,90	401,00
тк 700	Напиток из брусники	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого</b>		<b>23,33</b>	<b>17,52</b>	<b>84,31</b>	<b>624,36</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тк 245	Свежие овощи в нарезке	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тк 489	Плов из мяса с булгуром в горшочке	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тк 263	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Багон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>18,97</b>	<b>18,77</b>	<b>93,37</b>	<b>568,87</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
тк 330	Салат из морковки и сочного яблока	100	1,05	0,20	3,75	25,40
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,84	12,53	8,64	186,65
472/1994	Пюре картофельное	180	3,72	5,39	24,11	159,09
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>18,31</b>	<b>71,72</b>	<b>526,31</b>

	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>194,80</b>	<b>224,95</b>	<b>720,28</b>	<b>5859,20</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>19,48</b>	<b>22,50</b>	<b>72,03</b>	<b>585,92</b>

	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>229,94</b>	<b>234,62</b>	<b>865,60</b>	<b>6513,21</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>22,99</b>	<b>23,46</b>	<b>86,56</b>	<b>651,32</b>