

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

Согласовано: Директор

**СОСНОВСКИХ Я.М.**

Примерное десятидневное (безмолочное) меню "завтрак" для детей 7-11 лет  
1 смена обучающихся в образовательной организации

| Но-мер<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюд)         | Выход, г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|---------------------------|-------------------------------------------------|----------|-------------------|------------------|------------------|---------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b>    |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| 35/2003                   | Каша безмолочная "Дружба" с маслом растительным | 250/5    | 11,28             | 15,48            | 26,74            | 240,22        |
| тгк 533                   | Топинг малиновый                                | 30       | 0,03              | 0,04             | 5,45             | 21,44         |
| тгк 420                   | Чай лимонный                                    | 200      | 0,12              | 0,02             | 9,83             | 38,66         |
|                           | Батон с отрубями                                | 30       | 2,7               | 0,9              | 16,14            | 80,295        |
|                           | Батончик мюсли                                  | 25       | 1,25              | 1,24             | 23,01            | 102,10        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |          | <b>15,38</b>      | <b>17,68</b>     | <b>81,17</b>     | <b>482,71</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>    |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| тгк 410/1                 | Тефтели из мяса с отрубями                      | 100      | 11,24             | 12,18            | 11,62            | 199,13        |
| 469/1994                  | Паста "Триколлини"                              | 150      | 5,3               | 2,98             | 30,11            | 183,94        |
| 705/2004                  | Напиток из шиповника                            | 200      | 0,24              | 0,1              | 14,6             | 55,74         |
|                           | Батон с отрубями                                | 25       | 2,25              | 0,75             | 13,45            | 66,91         |
| -                         | Фрукт                                           | 100      | 0,4               | 0,4              | 11,6             | 48,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |          | <b>19,43</b>      | <b>16,41</b>     | <b>81,38</b>     | <b>554,40</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>    |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| 245/1                     | Огурец "Пикантный"                              | 30       | 0,23              | 0,25             | 0,98             | 6,46          |
| 492/2004                  | Плов из филе кури                               | 200      | 13,32             | 15,07            | 38,33            | 353,98        |
| 628/1994                  | Чай                                             | 200      | 0,08              | 0,02             | 9,84             | 37,80         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 35       | 2,31              | 0,23             | 16,42            | 78,37         |
| тгк 562                   | Блины классические                              | 50       | 3,02              | 3,2              | 5,44             | 105,66        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |          | <b>18,96</b>      | <b>18,77</b>     | <b>71,01</b>     | <b>582,26</b> |
| <b>Неделя 1 день 4</b>    |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| 257/94                    | Каша рисовая безмолочная с растит. маслом       | 250/5    | 9,82              | 12,28            | 32,52            | 227,72        |
|                           | Яйцо вареное                                    | 50       | 3,18              | 2,88             | 0,18             | 39,24         |
| 648/2004                  | Чай                                             | 200      | 0,08              | 0,02             | 9,84             | 37,80         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 35       | 2,31              | 0,23             | 16,42            | 78,37         |
| -                         | Фрукт                                           | 100      | 0,4               | 0,4              | 11,6             | 48,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |          | <b>15,79</b>      | <b>15,81</b>     | <b>70,56</b>     | <b>431,81</b> |
| <b>Неделя 1 день 5</b>    |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |                                                 |          |                   |                  |                  |               |
| 245/2                     | Помидор "Пикантный"                             | 30       | 0,32              | 0,27             | 1,44             | 9,25          |
| тгк 547                   | Зрза мясная по - Уральски                       | 100      | 10,60             | 12,00            | 11,40            | 237,00        |
| 470/1994                  | Картофель отварной с маслом растительным        | 100      | 2,90              | 3,29             | 21,96            | 135,50        |
| тгк 536                   | Капуста цветная оварная с маслом сливочным      | 50       | 1,04              | 1,23             | 7,36             | 44,20         |
| тгк 398                   | Кисель с витаминами Витошка                     | 200      | 0                 | 0                | 19,68            | 70,00         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 30       | 1,98              | 0,2              | 14,07            | 67,17         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 |          | <b>16,84</b>      | <b>16,99</b>     | <b>75,91</b>     | <b>563,12</b> |

| <u>Неделя 2 день 1</u>    |                                                 | выход | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-------|-------|--------|--------|---------|
| <u>Завтрак</u>            |                                                 |       |       |        |        |         |
| 257/1994                  | Каша ячневая безмолочная с м/раст.              | 250/5 | 12,24 | 14,39  | 20,52  | 206,13  |
| гтк 533                   | Топинг клубничный                               | 30    | 0,03  | 0,04   | 3,45   | 21,44   |
| гтк 420                   | Чай лимонный                                    | 200   | 0,12  | 0,02   | 9,83   | 38,66   |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 30    | 1,98  | 0,2    | 14,07  | 67,17   |
| -                         | Выпечка                                         | 50    | 1,72  | 2,46   | 11,13  | 88,28   |
| -                         | Фрукт                                           | 100   | 0,4   | 0,4    | 11,6   | 48,68   |
| Итого за 'Завтрак'        |                                                 |       | 16,49 | 17,51  | 70,6   | 470,36  |
| <u>Неделя 2 день 2</u>    |                                                 | выход | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>            |                                                 |       |       |        |        |         |
| 469/2004                  | Фрикадельки мясные                              | 100   | 9,60  | 12,00  | 12,40  | 237,00  |
| гтк 523                   | Булгур отварной                                 | 100   | 6,06  | 2,82   | 14,13  | 90,17   |
| гтк 536                   | Кукуруза отварная с маслом растительным         | 50    | 0,68  | 1,6    | 4,1    | 33,23   |
| 628/1994                  | Чай                                             | 200   | 0,08  | 0,02   | 9,84   | 37,80   |
| -                         | Батон с отрубями                                | 30    | 2,7   | 0,9    | 16,14  | 80,30   |
| -                         | Фрукт                                           | 100   | 0,4   | 0,4    | 11,6   | 48,68   |
| Итого за 'Завтрак'        |                                                 |       | 19,52 | 17,74  | 68,21  | 527,18  |
| <u>Неделя 2 день 3</u>    |                                                 | выход | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>            |                                                 |       |       |        |        |         |
| 245/1                     | Огурец "Пикантный"                              | 60    | 0,46  | 0,5    | 1,96   | 12,92   |
| гтк 554                   | Кнели из мяса кур                               | 100   | 10,03 | 12,6   | 11,29  | 194,97  |
| 469/1994                  | Паста "Ригате"                                  | 150   | 5,3   | 2,98   | 34,11  | 183,94  |
| гтк 417                   | Напиток с витаминами Витошка                    | 200   | 0     | 0      | 18,95  | 70,71   |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 25    | 1,65  | 0,17   | 11,72  | 55,97   |
| Итого за 'Завтрак'        |                                                 |       | 17,44 | 16,25  | 78,03  | 518,51  |
| <u>Неделя 2 день 4</u>    |                                                 | выход | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>            |                                                 |       |       |        |        |         |
| гтк 529                   | Чахохбили из мяса кур                           | 100   | 11,64 | 14,42  | 7,44   | 192,80  |
| гтк 358                   | Рис "Золотистый" (с куркумой)                   | 150   | 3,49  | 4,25   | 36,8   | 199,93  |
| гтк 420                   | Чай лимонный                                    | 200   | 0,12  | 0,02   | 9,83   | 38,66   |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 25    | 1,65  | 0,17   | 11,72  | 55,97   |
| -                         | Хлеб ржаной                                     | 25    | 1,65  | 0,3    | 10,43  | 48,345  |
| Итого за 'Завтрак'        |                                                 |       | 18,55 | 19,16  | 76,22  | 535,70  |
| <u>Неделя 2 день 5</u>    |                                                 | выход | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>            |                                                 |       |       |        |        |         |
| 303/1994                  | Рыба припущенная                                | 100   | 12,51 | 12,27  | 17,97  | 200,13  |
| 171/1994                  | Картофель отварной                              | 100   | 3,04  | 4,40   | 20,75  | 130,32  |
| гтк 536                   | Фасоль зеленая стручковая с маслом растительным | 50    | 1,04  | 1,23   | 7,36   | 44,20   |
| 528/1994                  | Чай                                             | 200   | 0,08  | 0,02   | 9,84   | 37,80   |
| -                         | Хлеб ржаной                                     | 25    | 1,65  | 0,3    | 10,43  | 48,35   |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 30    | 1,98  | 0,2    | 14,07  | 67,17   |
| Итого за 'Завтрак'        |                                                 |       | 20,3  | 18,42  | 80,42  | 527,97  |
| Итого за период (10 дней) |                                                 |       | 178,7 | 174,74 | 753,51 | 5194,02 |
| Итого за (1 день)         |                                                 |       | 17,87 | 17,47  | 75,35  | 519,40  |