

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

Согласовано: Директор

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

СОСНОВСКИХ ЯМ

№ 39
"Французская"

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак'			15,38	17,68	81,17	482,71
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак'			19,43	16,41	81,38	554,40
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак'			18,96	18,77	71,01	582,26
Неделя 1 день 4						
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак'			15,79	15,81	70,56	431,81
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
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
70/1994	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
Итого за 'Завтрак'			16,84	16,99	75,91	563,12

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
303/1994	Рыба припущенная	100	12,51	12,27	17,97	200,13
471/1994	Картофель отварной	100	3,04	4,40	20,75	130,32
гтк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом растительн	50	1,04	1,23	7,36	44,20
628/1994	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