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

Согласовано:
ОВСКИХ Я.М.

Примерное двухнедельное меню завтрака "Выбрали - сели - поели!" для детей 12 лет и старше (за счет родителей 245-00)

1 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день 1					
43/2003	Салат из белокачанной 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
ттк 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
	Итого		**21,51**	**20,12**	**125,66**	**778,68**
	Неделя 1 день 2	выход	**Б**	**Ж**	**У**	**ЭЦ**
7/2003	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом	100	1,20	9,89	8,47	127,72
ттк 266	Рыба по-царски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,20	8,10	21,53	171,00
ттк 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
	Итого		**24,54**	**33,66**	**85,87**	**743,56**
	Неделя 1 день 3	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
ттк 482	Мясо по - французски с сыром (мясо, запеченое с сыром)	100	10,25	6,53	6,63	146,00
469/1994	Фарфалле (макаронные изделия отварные)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
ттк 541	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
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого		**19,46**	**23,43**	**94,09**	**653,01**

2 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день 1					
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
ттк 462	Булгур с овощами	180	7,74	4,68	28,46	91,80
ттк 540	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
	Итого		**22,89**	**25,02**	**111,92**	**683,18**
	Неделя 1 день 2	выход	**Б**	**Ж**	**У**	**ЭЦ**
ттк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
421/1994	Рулет мясной с яйцом и пикантным соусом	100/50	13,60	8,50	26,50	198,00
ттк 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
	Итого		**19,24**	**24,68**	**76,72**	**568,95**
	Неделя 1 день 3	выход	**Б**	**Ж**	**У**	**ЭЦ**
ттк 500	Салат из свеклы с сыром	100	2,60	7,30	6,50	105,00
ттк 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
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого		**29,60**	**23,34**	**87,96**	**730,82**

	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Свежие овощи в нарезке	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 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
	Итого		**24,26**	**26,11**	**77,30**	**650,81**
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с растительным маслом	100	0,63	6,00	2,3	68
376/1994	Поджарка из свинины	100	9,70	9,30	4,00	237,00
ттк 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
	Итого		**18,47**	**24,85**	**80,42**	**678,36**
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 320	Салат из капусты по-домашнему (капуста свежая, морковь, масло растительное)	100	1,40	6,10	9,10	101,00
ттк 479	Митболы из мяса в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63	176,00
ттк 480	Овощи паровые (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	3,16	5,31	15,12	128,27
ттк 544	Напиток из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого		**21,08**	**23,98**	**92,62**	**695,60**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 477	Салат "Хрустик" (помидор, яйцо, сыр, масло подсолнечное, чеснок, сухарики)	100	1,32	3,27	6,28	59,6
ттк 483	Мясо по-мексикански	100	13,10	10,00	6,20	243,00
ттк 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
	Итого		**25,23**	**28,76**	**77,43**	**670,73**

	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 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
	Итого		**28,76**	**23,11**	**76,30**	**615,31**
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 244	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	0,54	9,99	2,61	102,51
ттк 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
	Итого		**22,01**	**28,95**	**85,24**	**681,78**
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
ттк 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
ттк 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
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого		**27,62**	**24,01**	**113,07**	**841,43**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 530	Салат "Цезаренок"	100	2,54	5,99	2,61	102,51
ттк 466	Чиполлетти пикантные с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74	216,17
228/2004	Картофель запеченый	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
	Итого		**22,43**	**33,39**	**92,01**	**815,15**

	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
7/2003	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом с маслом растительным	100	1,20	9,89	8,47	127,72
ттк 488	Люля-кебаб "Школьный" из свинины и курицы с соусом томатным и зеленью	100/50	11,30	5,30	11,70	196,00
ттк 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
	Итого		**21,98**	**23,08**	**68,49**	**620,89**
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Свежие овощи в нарезке	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 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
ттк 469	Чай с сахаром/лимон	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		**19,85**	**15,47**	**78,96**	**552,01**
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
ттк 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
-						
	Итого		**22,43**	**28,09**	**92,12**	**737,17**
	Итого за 10 дней		**197,30**	**227,43**	**747,30**	**6002,14**
	Итого за один день		**19,73**	**22,74**	**74,73**	**600,21**

	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с растительным маслом	100	0,63	6,00	2,3	68
ттк 487	Лапша с нежным мясом птицы с пикантными овощами с черносливом	300	20,00	11,30	46,90	401,00
700/2004	Напиток из брусники	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		**23,33**	**17,52**	**84,31**	**624,36**
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Свежие овощи в нарезке	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 489	Плов из мяса с булгуром в горшочке	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ттк 263	Напиток из ягод "Ягодный микс"	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		**18,97**	**18,77**	**93,37**	**568,87**
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 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
	Итого		**18**	**18,31**	**71,72**	**526,31**
	Итого за 10 дней		**232,44**	**237,10**	**892,62**	**6656,15**
	Итого за один день		**23,24**	**23,71**	**89,26**	**665,62**