

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано:

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню "завтрак ГИД" для детей 7-11 лет
на 2024 - 2025 учебный год (108 руб 64 коп роз.плата)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	35/15	2,28	3,99	4,68	13,86
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,79	32,74	218,22
	Джем к каше	10	0,10	0,00	7,20	28,00
тгк/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 '			18,20	15,86	82,36	470,76
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			19,78	19,67	73,15	556,43
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
тгк 245	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
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
	Кондитерское изделие	35	1,98	2,19	14,02	67,17
Итого за 'Завтрак '			17,09	18,2	78,68	509,03
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
257/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
297/1994	Запеканка из творога с мукой из зародышей пшеницы с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
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
Итого за 'Завтрак '			15,36	17,84	75,20	558,95
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,01	33,58
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			17,95	20,75	68,65	556,58
Неделя 2 день 1						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом с 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
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	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
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
401/1994	Гуляш из мяса с мукой из зародышей пшеницы	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,15	11,68	55,97
	Итого за 'Завтрак '		19,51	19,86	72,35	534,55
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
тгк 413	Котлета из мяса птицы с отрубями	100	8,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		16,77	16,08	77,24	500,12
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		16,31	17,42	70,74	494,34
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка" с соусом молочным	100	11,29	9,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого за 'Завтрак '		17,59	16,65	67,74	532,51
	Итого за 10 дней		175,37	177,57	740,31	5202,37
	Итого за один день		17,54	17,76	74,03	520,24