

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

Согласовано:

Директор МАОУ-СОШ № 91  
Султ. М. Н. Вязуниц

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена  
на II полугод. 2024 - 2025 учебный год (дотация 108 руб 64 коп)

| №                      | Наименование блюда                        | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|------------------------|---|----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|                        |   |          |              |              |                  |               |
| <b>Неделя 1 день 1</b> |   |          |              |              |                  |               |
| <u>Завтрак</u>         |   |          |              |              |                  |               |
| 2/2004                 | Бутерброд с джемом                        | 35       | 3,97         | 3,84         | 7,38             | 113,76        |
| 35/2003                | Каша молочная "Дружба" с маслом сл.       | 200/5    | 10,28        | 7,59         | 36,74            | 240,22        |
| ттк/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 '    |   |          | <b>19,79</b> | <b>15,51</b> | <b>81,86</b>     | <b>564,66</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |   |          |              |              |                  |               |
| <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 '    |   |          | <b>19,78</b> | <b>19,67</b> | <b>73,15</b>     | <b>556,43</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |   |          |              |              |                  |               |
| <u>Завтрак</u>         |   |          |              |              |                  |               |
| ттк 245                | Овощная подгарнировка                     | 35       | 0,21         | 0,04         | 0,75             | 5,08          |
| 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       | 1,50         | 0,00         | 4,00             | 24,50         |
| Итого за 'Завтрак '    |   |          | <b>16,42</b> | <b>15,5</b>  | <b>68,33</b>     | <b>453,44</b> |
| <b>Неделя 1 день 4</b> |   |          |              |              |                  |               |
| <u>Завтрак</u>         |   |          |              |              |                  |               |
| 257/94                 | Каша пшеничная молочная с маслом сл.      | 200/5    | 7,86         | 7,18         | 36,02            | 232,18        |
| 297/1994               | Запеканка из творога 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 '    |   |          | <b>15,36</b> | <b>17,84</b> | <b>75,20</b>     | <b>558,95</b> |
| <b>Неделя 1 день 5</b> |   |          |              |              |                  |               |
| <u>Завтрак</u>         |   |          |              |              |                  |               |
| 2/2004                 | Бутерброд с маслом                        | 15/10    | 1,10         | 2,24         | 6,80             | 94,76         |
| 25/8                   | Биточки из мяса с отрубями                | 100      | 10,64        | 11,21        | 12,96            | 249,03        |
| 472/1994               | Картофельное пюре                         | 150      | 3,10         | 4,49         | 20,09            | 132,57        |
| ттк 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 '    |   |          | <b>17,95</b> | <b>18,94</b> | <b>68,65</b>     | <b>615,58</b> |
| <b>Неделя 2 день 1</b> |   |          |              |              |                  |               |
| <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        |
| ттк 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 '    |   |          | <b>16,81</b> | <b>15,29</b> | <b>74,20</b>     | <b>489,09</b> |

|                            |                                  | выход | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|----------------------------|----------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Неделя 2 день 2</b>     |                                  |       |               |               |               |                |
| <i><u>Завтрак</u></i>      |                                  |       |               |               |               |                |
| ттк 245                    | Овощная подгарнировка            | 35    | 0,21          | 0,04          | 0,75          | 5,08           |
| 401/1994                   | Гуляш из мяса                    | 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                  |       | <b>19,32</b>  | <b>19,40</b>  | <b>72,02</b>  | <b>521,63</b>  |
| <b>Неделя 2 день 3</b>     |                                  |       |               |               |               |                |
| <i><u>Завтрак</u></i>      |                                  |       |               |               |               |                |
| ттк 245                    | Овощная подгарнировка            | 20    | 0,21          | 0,04          | 0,75          | 5,08           |
| ттк 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                  |       | <b>16,48</b>  | <b>15,62</b>  | <b>75,99</b>  | <b>492,20</b>  |
| <b>Неделя 2 день 4</b>     |                                  |       |               |               |               |                |
| <i><u>Завтрак</u></i>      |                                  |       |               |               |               |                |
| 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                  |       | <b>16,31</b>  | <b>17,42</b>  | <b>70,74</b>  | <b>494,34</b>  |
| <b>Неделя 2 день 5</b>     |                                  |       |               |               |               |                |
| <i><u>Завтрак</u></i>      |                                  |       |               |               |               |                |
| 2/2004                     | Бутерброд с маслом               | 15/10 | 1,10          | 2,24          | 6,80          | 94,76          |
| 43/2003                    | Суфле "Рыбка"                    | 100   | 11,29         | 13,70         | 16,79         | 198,00         |
| 472/1994                   | Картофельное пюре                | 150   | 3,10          | 4,49          | 20,09         | 132,57         |
| ттк 420                    | Чай лимонный                     | 200   | 0,12          | 0,03          | 10,04         | 40,01          |
|                            | Хлеб крестьянский витаминный     | 30    | 1,98          | 0,19          | 14,02         | 67,17          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                  |       | <b>17,59</b>  | <b>20,65</b>  | <b>67,74</b>  | <b>532,51</b>  |
| <b>Итого за 10 дней</b>    |                                  |       | <b>175,81</b> | <b>175,84</b> | <b>727,88</b> | <b>5278,84</b> |
| <b>Итого за один день</b>  |                                  |       | <b>17,58</b>  | <b>17,58</b>  | <b>72,79</b>  | <b>527,88</b>  |