

Утверждено: Директор ООО "ГлобусРесурс"
М.В.Коршенико

Примерное двухнедельное меню завтрака "Выбирай сам" 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
<u>Неделя 1 день 1</u>						
45/1	Салат Уральская Хрипа из квашеной капусты с брусникой с растительным маслом	100	1,40	5,10	6,90	35,00
44/1/2003	Мисо, тушеное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73
40/3	Овсяная каша (гречневая расщипчатая с овощами)	180	10,35	8,20	34,51	319,50
тк 263	Взвар ягодный (напиток)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Мякушек (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
<u>Неделя 1 день 2</u>						
7/2003	Салат Болгарский из белокачанной капусты со свежим огурцом	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тк 266	Белорыбная по-дренерусски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,20	8,10	21,53	171,00
тк 472	Толченый картофель с молоком и брокколи (шоре)	180	3,70	5,69	12,55	165,89
503	Чай Дары Урала (чай ягодный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Мякушек (хлеб "Крестьянский")	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Уральская выпечка	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,54	33,66	85,87	743,56
<u>Неделя 1 день 3</u>						
4/2003	Салат по-купечески (хрустящая морковь, яблоко, зеленый горошек, масло подсолнечное)	100	1,05	6,00	9,60	100,00
тк 482	Богатырское мясо (мясо, запеченное с сыром)	100	10,25	6,53	6,63	146,00
469/1994	Рожки да гребешки (макаронные изделия) отварные	180	5,16	9,36	38,90	218,19
тк 541	Узвар из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Кулага сушеная (батончик мюсли)	25	1,25	1,24	13,51	71,47
-	Хлеб из ржаной буханки	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		19,46	23,43	94,09	653,01

2 вариант

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<u>Неделя 1 день 1</u>						
37/2003	Салат Ранний урожай (сырые овощи с маслом растительным)	100	1,50	4,10	4,20	61,00
25/8	Битки из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тк 462	Буретль (булгур) с овощами	180	7,74	4,68	28,46	91,80
тк 289	Узвар из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Мякушек (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
<u>Неделя 1 день 2</u>						
тк 470	Салат "Уральская осень"	100	1,20	6,20	6,90	92,00
421/1994	Рулет мясной с яйцом и соусом	100/50	13,60	8,50	26,50	198,00
тк 492	Брынец (рис) припущенный с кукурузой	180	5,16	9,36	38,90	218,19
503	Чай Дары Урала (чай ягодный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Мякушек (хлеб "Крестьянский")	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Уральская выпечка	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		19,24	24,68	76,72	568,95
<u>Неделя 1 день 3</u>						
тк 500	Салат крестьянский из свеклы с сыром	100	2,60	7,30	6,50	105,00
тк 474	Лепша богатая со сливочным соусом и нежными кусочками мяса птицы	250	24,10	14,50	46,50	450,00
705/2004	Взвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб из ржаной буханки	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Кулага сушеная (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
тгк 245	Огурцы или помидоры битые	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 476	Птица Прижареная с картофелем и овощами в гарчине (горшочке)	250	18,75	15,25	32,50	348,00
503	Чай Дары Урала (чай ягодный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Буханка с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Уральская выпечка	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
тгк 243	Салат Хрустящий из свежих 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
тгк 497	Брынец (рис) с зеленым горошком и курицей	180	5,16	9,36	38,90	218,19
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Макушек (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
тгк 320	Салат "Заморский" из краснокочанной капусты	100	1,40	6,10	9,10	101,00
тгк 479	Тефтели деревенский из мяса в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63	176,00
тгк 480	Овощи паренные (овощная смесь)	180	3,16	5,31	15,12	128,27
тгк 544	Узвар из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Кулага сушеная (батончик мюсли)	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Буханка с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		21,08	23,98	92,62	695,60
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 477	Салат Пёстрый (помидор, яйцо, сыр, масло подсолнечное, чеснок, сухарики)	100	1,32	3,27	6,28	59,6
тгк 483	Мясо по-деревенски	100	13,10	10,00	6,20	243,00
тгк 484	Бурель (булгур) с кукурузой	180	6,70	5,40	27,30	108,00
503	Чай Дары Урала (чай ягодный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб из ржаной буханки	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Уральская выпечка	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
тгк 245	Огурцы или помидоры битые	100	1,05	0,20	3,75	25,40
435/2004	Скоблинка из мяса с картофелем в гарчине	250	23,25	12,25	31,50	312,50
503	Чай Дары Урала (чай ягодный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Буханка с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Уральская выпечка	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
тгк 244	Салатк из свежих томатов с растительным маслом	100	0,54	9,99	2,61	102,51
тгк 467	Тавранчук из мяса с соевыми отрупами	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Юракная каша (трещневая расыгытатая с овощами)	180	7,89	6,37	34,51	208,10
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Макушек (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
тгк 470	Салат "Европа-Азия" из моркови	100	1,20	6,20	6,90	92,00
тгк 475	Шницель дворянский со сливочным соусом	100/50	15,80	9,20	5,70	223,00
36/2003	Сарацинское зерно (рис) с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10
тгк 263	Взвар ягодный (напиток)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Кулага сушеная (батончик мюсли)	25	1,25	1,24	13,51	71,47
-	Буханка с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		27,62	24,01	113,07	841,43
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 530	Салат Цезарь по-уральски (курица, помидор, капуста, грецки, сыр, соус Весна)	100	2,54	5,99	2,61	102,51
тгк 466	Мясные конбаки с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74	216,17
228/2004	Картофель из печи	180	4,89	5,74	42,01	236,34
503	Чай Дары Урала (чай ягодный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб из ржаной буханки	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Уральская выпечка	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 Старорусский из белокочанной капусты с репой и яблоками с маслом растительным	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тгк 488	Мясо Верчёное из свинины и курицы с соусом брусничным	100/50	11,30	5,30	11,70	196,00
тгк 485	Капустя огородная (цветная) в сухарях	180	7,50	7,70	21,20	174,00
705/2004	Узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Макушек (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
тгк 245	Огурцы или помидоры битые	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 486	Котлеты куриные по-пожарски	100	9,90	5,50	3,40	160,30
276/1994	Ляпша с сыром	180	6,20	8,90	41,16	221,20
503	Чай Дары Урала (чай ягодный)	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Буханка 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
тгк 470	Салат из моркови Пряный	100	1,20	6,20	6,90	92,00
тгк 456	Няня по-старорусски (горшочек ароматной гречки с мясом)	250	18,25	21,70	50,00	490,00
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Макушек (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
тгк 243	Салат Хрустящий из свежих огурчиков с растительным маслом	100	0,63	6,00	2,3	68
тгк 487	Ляпша гречинная с мясом птицы, опошами и черносливом	300	20,00	11,30	46,90	401,00
700/2004	Брусничный морс	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Макушек (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
тгк 245	Огурцы или помидоры битые	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 489	Плов из мяса с булгуром в горшочке	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тгк 263	Узвар ягодный (напиток)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Буханка 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
тгк 330	Салат "Уральский витамин" (из моркови и яблока)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
42/2003	Тельное (котлета рыбная)	100	9,84	12,53	8,64	186,65
472/1994	Толченый картофель с молоком (шоре)	180	3,72	5,39	24,11	159,09
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Макушек (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

Особый вклад в русскую кулинарную культуру Левшин внес описанием рецепта приготовления блюда под названием «Няня». Чиников в «Мертвых душах» так живописно «отважил себе няню, известного блюда, которое подается к шам и состоит из бараньего желудка, начиненного гречневой кашей, мозгом и ножками», что поневоле вызывает интерес, что это такое и захочется ли нам есть няню сейчас. Поверьте, захочется. Это вкусно. Проблема лишь в том, что мало кто решается приготовить блюдо в формате ресторанной подачи. Алексей Зимин в своем московском ресторане готовил в книшках, как сардельки, и подавал порционно.