

Утверждено: Директор ООО "ГлобусРесурс"

Согласовано: Директор

М.В.Коршенко

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "обед+ полдник" для детей 7-11 лет

ГПД на 2025 - 2026 учебный год (родительская плата)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,72
тتك 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
тتك 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,16	24,61	104,82	764,54
Полдник						
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		36,29	35,74	164,59	1112,38
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	12,63	9,74	201,50
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тتك 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		24,21	23,92	101,66	711,47
Полдник						
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		34,34	35,05	161,43	1059,31
Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,94
тتك 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тتك 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		23,62	24,72	109	744,43

		<u>Полдник</u>				
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		33,75	35,85	168,86	1092,27
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,93
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
	Итого за 'Обед'		24,81	24,4	111,3	721,76
	<u>Полдник</u>					
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		34,94	35,53	171,07	1069,60
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91
ттк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,49
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,19	25,36	102,33	785,46
	<u>Полдник</u>					
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		33,32	36,49	162,10	1133,30
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,24
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,50
467/1994	Рис припущенный с томатом	150	3,78	4,43	37,66	206,37
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		23,56	25,5	117,36	817,95
	<u>Полдник</u>					
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		33,69	36,63	177,13	1165,79

	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,19
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		23,26	27,14	101,07	726,87
	Полдник					
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		33,39	38,27	160,84	1074,71
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,21
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,25
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,60
	Итого за 'Обед'		24,72	29,6	116,9	822,37
	Полдник					
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		34,85	40,73	176,67	1170,21
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,09
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,80
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		26,98	24,78	105,8	707,45
	Полдник					
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		37,11	35,91	165,57	1055,29

	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,30
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,59	24,51	108,84	706,07
	<u>Полдник</u>					
	Мучное изделие	70	9,65	10,71	38,33	261,36
	Напиток	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Полдник'		10,13	11,13	59,77	347,84
	Итого		37,72	35,64	168,61	1053,91
	Итого за период (10 дней)		349,40	365,84	1676,87	10986,78
	Итого за (1 день)		34,94	36,58	167,69	1098,68