

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

Согласовано: Директор



Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена на II полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 224 руб 27 коп)

| Но-мер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | белки, | Жиры, г | Угле- | ЭЦ, ккал |
|------------------------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | всего | всего | воды, г | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками | 250/5/20 | 7,25 | 7,75 | 32,56 | 214,46 |
| ттк456 | Каша "Царская" с мясом | 200 | 17,00 | 18,56 | 36,00 | 404,00 |
| ттк 540 | Напиток из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 23,24 | 88,19 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,07 | 67,17 |
| - | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,35 | 26,94 | 117,47 | 822,50 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,64 | 0,48 | 2,88 | 18,50 |
| 110/1994 | Борщ с картофелем с мясом со сметаной | 250/5/5 | 2,18 | 5,47 | 17,26 | 131,40 |
| 43/2003 | Суфле Рыбка | 100 | 11,29 | 13,70 | 16,79 | 198,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 150 | 3,11 | 3,67 | 22,07 | 132,59 |
| ттк 542 | Напиток из ягод "Ягодный драйв" | 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' | | | 23,86 | 25,22 | 110,61 | 720,01 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной | 250/5/5 | 5,46 | 6,42 | 18,77 | 141,17 |
| ттк 466 | Чиполлетти из мяса Пикантные | 100 | 10,54 | 14,63 | 11,06 | 220,62 |
| 276/1994 | Паста "Ригате" с сыром | 150 | 6,67 | 4,68 | 29,26 | 185,88 |
| ттк 550 | Напиток плодово-ягодный | 200 | 0,41 | 0,17 | 17,65 | 68,79 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 0,70 | 0,12 | 9,37 | 44,77 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 |
| | Батончик мюсли с фруктовой начинкой | 25 | 1,25 | 1,24 | 23,01 | 71,47 |
| Итого за 'Обед' | | | 26,35 | 27,50 | 117 | 771,38 |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 250/5/5 | 1,96 | 3,67 | 9,43 | 75,66 |
| ттк 452 | Фрикасе из курицы | 100 | 13,82 | 14,87 | 8,92 | 218,81 |
| ттк 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная | 100/50 | 2,52 | 3,31 | 28,63 | 166,51 |
| ттк 544 | Напиток из кураги | 200 | 0,72 | 0,03 | 23,24 | 88,19 |
| | Батон с отрубями | 25 | 2,25 | 0,75 | 13,45 | 66,91 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 10,43 | 48,35 |
| | Выпечка | 50 | 1,72 | 2,46 | 11,13 | 88,28 |
| Итого за 'Обед' | | | 24,64 | 25,39 | 105,23 | 752,70 |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |

| | | <u>Обед</u> | | | | | |
|------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| 994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/5 | 3,21 | 4,85 | 23,60 | 127,39 | |
| 353 | Капуста тушенная с мясом "Бигус" | 200 | 15,7 | 16,8 | 20,7 | 324,00 | |
| 398 | Кисель с витаминами Витошка | 200 | 0 | 0 | 19,68 | 70,00 | |
| | Батон с отрубями | 30 | 2,7 | 0,9 | 16,14 | 80,30 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 | |
| Итого за 'Обед' | | | 23,99 | 23,31 | 104,23 | 708,38 | |
| Неделя 2 день 1 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | |
| | | <u>Обед</u> | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками | 250/5/20 | 7,25 | 7,75 | 32,56 | 214,46 | |
| 535 | Мясное соте (мясо с овощами) | 100 | 10,86 | 12,69 | 12,12 | 221,17 | |
| 466/1994 | Рис припущенный | 150 | 3,63 | 3,18 | 35,26 | 166,80 | |
| 543 | Напиток 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 | |
| | Батончик мюсли с фруктовой начинкой | 25 | 1,25 | 1,24 | 23,01 | 71,47 | |
| Итого за 'Обед' | | | 26,81 | 25,43 | 139,03 | 835,05 | |
| Неделя 2 день 2 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | |
| | | <u>Обед</u> | | | | | |
| 245/1 | Огурец "Пикантный" | 60 | 0,46 | 0,5 | 1,96 | 12,92 | |
| 110/1994 | Борщ с картофелем с мясом со сметаной | 250/5/5 | 2,18 | 5,47 | 17,26 | 131,40 | |
| 394/1994 | Жаркое по - домашнему | 200 | 16,4 | 20,64 | 28,23 | 354,189 | |
| 541 | Напиток из яблок с сухофруктами | 200 | 0,41 | 0,17 | 27,43 | 105,96 | |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,07 | 67,17 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,43 | 48,35 | |
| Итого за 'Обед' | | | 23,08 | 27,28 | 99,38 | 719,98 | |
| Неделя 2 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | |
| | | <u>Обед</u> | | | | | |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной | 250/5/5 | 3,15 | 7,53 | 13,15 | 125,90 | |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 200 | 14,8 | 16,51 | 36,71 | 353,25 | |
| 540 | Напиток 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 | |
| | Выпечка | 50 | 1,72 | 2,46 | 11,13 | 88,28 | |
| Итого за 'Обед' | | | 23 | 26,79 | 100,59 | 733,40 | |
| Неделя 2 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | |
| | | <u>Обед</u> | | | | | |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 200/20 | 4,92 | 6,15 | 24,65 | 161,51 | |
| 529 | Чахохбили из мяса кур | 100 | 11,64 | 14,42 | 7,44 | 192,80 | |
| 469/1994 | Паста "Триколлини" | 150 | 5,3 | 2,98 | 30,11 | 183,94 | |

| | | | | | | |
|-----------|---|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | Напиток из ягод "Ягодный драйв" | 200 | 0,16 | 0,04 | 12,2 | 47,69 |
| | 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' | | 26,77 | 25,19 | 112,57 | 763,26 |
| | | | | | | |
| | <u>Неделя 2 день 5</u> | ВЫХОД | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 136/1994 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 250/10 | 4,59 | 6,86 | 31,94 | 237,13 |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики" | 100 | 14,48 | 13,27 | 12,12 | 188,03 |
| 472/1994 | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая | 100/50 | 3,11 | 3,67 | 22,07 | 154,66 |
| 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 | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,43 | 48,35 |
| | Итого за 'Обед' | | 27 | 25 | 111,65 | 779,17 |
| | Итого за период 10 дней | | 252,38 | 258,05 | 1118,22 | 7605,84 |
| | Итого за (1 день) | | 25,24 | 25,81 | 111,82 | 760,58 |