

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

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полугод. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 176 руб 94 коп)

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	белки, г		жиры, г		Угле-воды, г		ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего			
Неделя 1 день 1									
Завтрак									
ттк 456	Каша "Царская" с мясом	250	15,25	18,71	50,00	408,79			
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35			
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68			
Итого за 'Завтрак'			19,03	19,59	93,59	599,59			
Неделя 1 день 2									
Завтрак									
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00			
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10			
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735			
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35			
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28			
Итого за 'Завтрак'			21,33	21,86	95,58	629,76			
Неделя 1 день 3									
Завтрак									
ттк 466	Чиполлетти из мяса "Пикантные" с маслом сливочным	100/5	10,54	14,63	11,06	220,62			
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05			
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97			
	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 'Завтрак'			23,18	21,96	101,17	657,26			
Неделя 1 день 4									
Завтрак									
ттк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81			
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	6,07	46,61	219,85			
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97			
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68			
Итого за 'Завтрак'			20,58	21,52	88,68	581,97			
Неделя 1 день 5									
Завтрак									
245/1	Огурец "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76			
ттк 353	Капуста тушенная с мясом "Бигус"	250	17,62	19	32,49	405,00			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97			
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00			

	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		21,37	21,81	76,65	630,01
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 1					
	Завтрак					
		20/10	1,55	0,86	5,73	20,35
3/2004	Бутерброд с сыром	100	10,86	10,69	12,12	221,17
ттк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	180	6,54	7,32	32,19	247,65
466/1994	Рис припущенный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
ттк 420	Чай лимонный	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб ржаной	25	1,25	1,24	23,01	71,47
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой		21,97	20,43	93,31	647,64
	Итого за 'Завтрак'					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 2					
	Завтрак					
		250	17,75	19,05	43,79	442,74
394/1994	Жаркое по - домашнему	200	0,08	0,02	9,84	37,80
628/1994	Чай	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб ржаной	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком		23,82	22,67	79,13	680,85
	Итого за 'Завтрак'					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 3					
	Завтрак					
		50	0,38	0,19	1,63	10,76
245/1	Помидор "Пикантный"	250	17,5	14,64	40,89	331,56
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,72	0,03	23,24	88,19
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	50	1,72	3,46	11,13	125,54
	Выпечка		22,3	18,52	90,96	623,22
	Итого за 'Завтрак'					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 4					
	Завтрак					
		100	11,64	14,42	7,44	192,80
ттк 529	Чахохбили из мяса кур	180	6,36	3,58	36,13	220,73
469/1994	Макаронные изделия отварные	200	0,08	0,02	9,84	37,80
628/1994	Чай	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Батон с отрубями	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	11,6	48,68
-	Фрукт		22,38	19,47	88,89	615,26
	Итого за 'Завтрак'					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Неделя 2 день 5					
	Завтрак					
		120	17,37	15,92	14,54	225,6
ттк 230/2	Тефтели "Ежики"	150/50	4,15	9,61	29,43	176,7
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	200	0	0	18,95	70,7
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	35	2,31	0,23	16,42	78,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный		23,83	25,76	79,34	551,5
	Итого за 'Завтрак'		212,34	212,8	876,61	6109,3
	Итого за (10 дней)					