

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Корщенко

Согласовано: Директор

А.А. Певеев

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше 1 смена на II полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)           | Вы-ход,<br>г | Белки,       | Жиры,        | Угле-         | ЭЦ, ккал      |
|---------------|---------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|               |                                                   |              | всего        | всего        | воды          |               |
|               | <b>Неделя 1 день 1</b>                            |              |              |              |               |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |              |              |              |               |               |
| ткк 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         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |              | <b>19,03</b> | <b>19,59</b> | <b>93,59</b>  | <b>599,59</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 2</b>                            | выход        | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |              |              |              |               |               |
| 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         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |              | <b>21,33</b> | <b>21,86</b> | <b>95,58</b>  | <b>629,76</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 3</b>                            | выход        | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |              |              |              |               |               |
| ткк 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         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |              | <b>23,18</b> | <b>21,96</b> | <b>101,17</b> | <b>657,26</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 4</b>                            | выход        | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |              |              |              |               |               |
| ткк 452       | Фрикасе из курицы                                 | 100          | 13,82        | 14,87        | 8,92          | 218,81        |
| ткк 358       | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная   | 150/30       | 4,59         | 6,07         | 46,61         | 219,85        |
| ткк 420       | Чай лимонный                                      | 200          | 0,12         | 0,02         | 9,83          | 38,66         |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 25           | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97         |
|               | Йогурт                                            | 125          | 3,13         | 1,88         | 15,54         | 118,12        |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |              | <b>23,31</b> | <b>23,00</b> | <b>92,62</b>  | <b>651,41</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 5</b>                            | выход        | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |              |              |              |               |               |
| ткк 539       | Мясо в сметанном соусе                            | 100          | 12,13        | 14,72        | 7,6           | 244,99        |
| 463/1994      | Каша гречневая рассыпчатая                        | 180          | 5,19         | 4,84         | 32,64         | 174,58        |
| -             | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 25           | 1,65         | 0,16         | 11,72         | 55,97         |
| ткк 398       | Кисель с витаминами Витошка                       | 200          | 0            | 0            | 19,68         | 70,00         |
|               | Выпечка                                           | 50           | 1,72         | 2,46         | 11,13         | 88,28         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |              | <b>20,69</b> | <b>22,18</b> | <b>82,77</b>  | <b>633,82</b> |



|           | <u>Неделя 2 день 1</u>                      | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|-----------|---------------------------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|           | <u>Завтрак</u>                              |        |              |               |               |                |
| 3/2004    | Бутерброд с сыром                           | 20/10  | 1,55         | 0,86          | 5,73          | 20,35          |
| тгк 535   | Мясное соте (мясо с овощами)                | 100    | 10,86        | 10,69         | 12,12         | 221,17         |
| 466/1994  | Рис припущенный                             | 180    | 6,54         | 7,32          | 32,19         | 247,65         |
| тгк 420   | Чай лимонный                                | 200    | 0,12         | 0,02          | 9,83          | 38,66          |
| -         | 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          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>21,97</b> | <b>20,43</b>  | <b>93,31</b>  | <b>647,64</b>  |
|           |                                             |        |              |               |               |                |
|           | <u>Неделя 2 день 2</u>                      | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <u>Завтрак</u>                              |        |              |               |               |                |
| 394/1994  | Жаркое по - домашнему                       | 250    | 17,75        | 19,05         | 43,79         | 442,74         |
| 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                                 | 20     | 1,32         | 0,24          | 8,34          | 38,68          |
| тгк 562   | Блины классические со сгущенным молоком     | 50/10  | 3,02         | 3,2           | 5,44          | 105,66         |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>23,82</b> | <b>22,67</b>  | <b>79,13</b>  | <b>680,85</b>  |
|           |                                             |        |              |               |               |                |
|           | <u>Неделя 2 день 3</u>                      | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <u>Завтрак</u>                              |        |              |               |               |                |
| 245/1     | Помидор "Пикантный"                         | 50     | 0,38         | 0,19          | 1,63          | 10,76          |
| 403/1994  | Плов из мяса с томатом с куркумой           | 250    | 17,5         | 14,64         | 40,89         | 331,56         |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30     | 1,98         | 0,2           | 14,07         | 67,17          |
| тгк 540   | Напиток из кураги и изюма                   | 200    | 0,72         | 0,03          | 23,24         | 88,19          |
|           | Выпечка                                     | 50     | 1,72         | 3,46          | 11,13         | 125,54         |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>22,3</b>  | <b>18,52</b>  | <b>90,96</b>  | <b>623,22</b>  |
|           |                                             |        |              |               |               |                |
|           | <u>Неделя 2 день 4</u>                      | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <u>Завтрак</u>                              |        |              |               |               |                |
| тгк 529   | Чахохбили из мяса кур                       | 100    | 11,64        | 14,42         | 7,44          | 192,80         |
| 469/1994  | Макаронные изделия отварные                 | 180    | 6,36         | 3,58          | 36,13         | 220,73         |
| 628/1994  | Чай                                         | 200    | 0,08         | 0,02          | 9,84          | 37,80          |
|           | Батон с отрубями                            | 25     | 2,25         | 0,75          | 13,45         | 66,90          |
|           | Хлеб ржаной                                 | 25     | 1,65         | 0,3           | 10,43         | 48,35          |
| -         | Фрукт                                       | 100    | 0,4          | 0,4           | 11,6          | 48,68          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>22,38</b> | <b>19,47</b>  | <b>88,89</b>  | <b>615,26</b>  |
|           |                                             |        |              |               |               |                |
|           | <u>Неделя 2 день 5</u>                      | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|           | <u>Завтрак</u>                              |        |              |               |               |                |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                   | 100    | 1,06         | 0,8           | 4,8           | 30,83          |
| тгк 230/2 | Тефтели "Ежики"                             | 100    | 14,48        | 13,27         | 12,12         | 188,03         |
| 472/1994  | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая | 150/50 | 4,15         | 9,61          | 29,43         | 176,79         |
| тгк 417   | Напиток с витаминами Витошка                | 200    | 0            | 0             | 18,95         | 70,71          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 35     | 2,31         | 0,23          | 16,42         | 78,37          |
| -         | Хлеб ржаной                                 | 25     | 1,65         | 0,3           | 10,43         | 48,35          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>23,65</b> | <b>24,21</b>  | <b>92,15</b>  | <b>593,07</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                   |        | <b>221,7</b> | <b>213,89</b> | <b>910,17</b> | <b>6331,88</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                    |        | <b>22,17</b> | <b>21,39</b>  | <b>91,02</b>  | <b>633,19</b>  |