

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

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше
2026-2027 уч. год (дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)



Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ
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	13,7	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"	100	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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
Итого за 'Завтрак'			23,18	21,96	91,67	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
	Йогурт	125	3,13	1,88	15,54	118,12
Итого за 'Завтрак'			23,31	23,00	92,62	651,41
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
ТТК 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
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'			20,69	22,18	82,77	633,82

<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
тк 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
тк 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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
Итого за 'Завтрак'			21,97	20,43	83,81	647,64
<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
тк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/10	3,02	3,2	5,44	105,66
Итого за 'Завтрак'			23,82	22,67	79,13	680,85
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/2	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
403/1994	Плов из мяса с куркумой	250	17,5	14,64	40,89	331,56
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
тк 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
Итого за 'Завтрак'			22,3	18,52	90,96	623,22
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
тк 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
Итого за 'Завтрак'			22,38	19,47	88,89	615,26
<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
тк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	9,61	29,43	176,79
тк 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
Итого за 'Завтрак'			23,65	24,21	92,15	593,07
Итого за (10 дней)			221,7	213,89	891,17	6331,88
Итого за (1 день)			22,17	21,39	89,12	633,19