

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

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена  
2026 - 2027 учебный год ( дотация 149 руб 52 коп)



| Но-мер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)            | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|----------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|                |                                                    |            | всего        | всего        |                  |               |
|                | <b>Неделя 1 день 1</b>                             |            |              |              |                  |               |
|                | <b>Завтрак</b>                                     |            |              |              |                  |               |
| 3/2004         | Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15                | 50         | 6,05         | 8,01         | 17,28            | 167,57        |
| 35/2003        | Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/5      | 205        | 5,24         | 6,84         | 17,74            | 162,97        |
| тгк 533        | Топинг ягодный                                     | 30         | 0,03         | 0,04         | 5,45             | 21,44         |
| тгк 264        | Кофейный напиток с молоком                         | 200        | 3,14         | 3,21         | 14,39            | 96,37         |
|                | Батончик мюсли                                     | 25         | 1,25         | 1,24         | 13,51            | 102,10        |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>510</b> | <b>15,71</b> | <b>19,34</b> | <b>68,37</b>     | <b>550,45</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 2</b>                             | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <b>Завтрак</b>                                     |            |              |              |                  |               |
| тгк 410        | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе 100/30 | 130        | 11,24        | 12,18        | 11,62            | 199,13        |
| 469/1994       | Паста "Триколлини"                                 | 150        | 5,3          | 2,98         | 30,11            | 183,94        |
| 705/2004       | Напиток из шиповника                               | 200        | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,74         |
|                | Батон с отрубями                                   | 25         | 2,25         | 0,75         | 13,45            | 66,91         |
| -              | Фрукт                                              | 100        | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>605</b> | <b>19,43</b> | <b>16,41</b> | <b>81,38</b>     | <b>554,40</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 3</b>                             | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <b>Завтрак</b>                                     |            |              |              |                  |               |
| 492/2004       | Плов из филе курицы                                | 200        | 13,32        | 15,07        | 38,33            | 353,98        |
| 628/1994       | Чай                                                | 200        | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80         |
| -              | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 40         | 2,64         | 0,3          | 18,76            | 89,56         |
| тгк 562        | Блины классические со сгущенным молоком 60/10      | 70         | 3,02         | 3,2          | 5,44             | 105,66        |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>510</b> | <b>19,06</b> | <b>18,59</b> | <b>72,37</b>     | <b>587,00</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 4</b>                             | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <b>Завтрак</b>                                     |            |              |              |                  |               |
| 297/1994       | Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20   | 170        | 15,41        | 17,37        | 40,72            | 321,08        |
| 628/1994       | Чай                                                | 200        | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80         |
| -              | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30         | 1,98         | 0,2          | 14,07            | 67,17         |
| -              | Фрукт                                              | 100        | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>500</b> | <b>17,87</b> | <b>17,99</b> | <b>76,23</b>     | <b>474,73</b> |
|                | <b>Неделя 1 день 5</b>                             | выход      | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|                | <b>Завтрак</b>                                     |            |              |              |                  |               |
| 1/2004         | Бутерброд с сыром 15/15                            | 30         | 1,88         | 1,33         | 9,68             | 13,86         |
| тгк 547        | Зрза мясная по - Уральски                          | 100        | 10,60        | 12,00        | 11,40            | 237,00        |
| 472/1994       | Картофельное пюре/капуста цветная отварная 100/50  | 150        | 4,15         | 4,9          | 29,43            | 176,79        |
| тгк 398        | Кисель с витаминами Витошка                        | 200        | 0            | 0            | 19,68            | 70,00         |
| -              | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30         | 1,98         | 0,2          | 14,07            | 67,17         |
|                | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>510</b> | <b>18,61</b> | <b>18,43</b> | <b>84,26</b>     | <b>564,82</b> |

|          |                                                    |            |               |               |               |                |
|----------|----------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|          |                                                    |            |               |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                             | выход      | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                     |            |               |               |               |                |
| 3/2004   | Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15                | 50         | 6,03          | 8,01          | 17,28         | 167,57         |
| 257/1994 | Каша ячневая молочная с маслом сл 250/10           | 260        | 7,52          | 6,59          | 21,01         | 193,13         |
| тк 533   | Топинг ягодный                                     | 30         | 0,03          | 0,04          | 3,45          | 21,44          |
|          | Чай лимонный                                       | 200        | 0,12          | 0,02          | 9,83          | 38,66          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 25         | 1,65          | 0,17          | 11,72         | 55,97          |
|          | Выпечка                                            | 50         | 1,72          | 2,46          | 11,13         | 88,28          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>615</b> | <b>17,09</b>  | <b>17,29</b>  | <b>74,42</b>  | <b>565,05</b>  |
|          |                                                    |            |               |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                             | выход      | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                     |            |               |               |               |                |
| 469/2004 | Фрикадельки мясные в молочном соусе 50/50          | 100        | 9,60          | 12,00         | 12,40         | 237,00         |
| тк 523   | Булгур отварной/кукуруза отварная 100/50           | 150        | 6,74          | 4,42          | 18,23         | 123,40         |
| 628/1994 | Чай                                                | 200        | 0,08          | 0,02          | 9,84          | 37,80          |
|          | Батон с отрубями                                   | 30         | 2,7           | 0,9           | 16,14         | 80,30          |
| -        | Фрукт                                              | 100        | 0,4           | 0,4           | 11,6          | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>580</b> | <b>19,52</b>  | <b>17,74</b>  | <b>68,21</b>  | <b>527,18</b>  |
|          |                                                    |            |               |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                             | выход      | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                     |            |               |               |               |                |
| 245/1    | Огурец "Пикантный"                                 | 60         | 0,46          | 0,5           | 1,96          | 12,92          |
| тк 554   | Кнели из мяса кур с сырным соусом 100/30           | 130        | 10,03         | 12,6          | 11,29         | 194,97         |
| 469/1994 | Паста "Ригате"                                     | 150        | 5,3           | 2,98          | 34,11         | 183,94         |
| тк 417   | Напиток с витаминами Витошка                       | 200        | 0             | 0             | 18,95         | 70,71          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 25         | 1,65          | 0,17          | 11,72         | 55,97          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>565</b> | <b>17,44</b>  | <b>16,25</b>  | <b>78,03</b>  | <b>518,51</b>  |
|          |                                                    |            |               |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                             | выход      | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                     |            |               |               |               |                |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом 150/5                   | 155        | 11,64         | 14,84         | 10,62         | 247,17         |
| -        | Йогурт                                             | 125        | 4,13          | 1,88          | 28,55         | 138,12         |
| тк 420   | Чай лимонный                                       | 200        | 0,12          | 0,02          | 9,83          | 38,66          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 25         | 1,65          | 0,17          | 11,72         | 55,97          |
|          | Батончик мюсли                                     | 25         | 1,25          | 1,24          | 13,51         | 102,10         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>530</b> | <b>18,79</b>  | <b>18,15</b>  | <b>74,23</b>  | <b>582,02</b>  |
|          |                                                    |            |               |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                             | выход      | Б             | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                     |            |               |               |               |                |
| 1/2004   | Бутерброд с маслом 15/10                           | 25         | 2,23          | 1,48          | 9,73          | 55,36          |
| 43/2003  | Суфле Рыбка                                        | 100        | 11,29         | 13,70         | 16,79         | 198,00         |
| 472/1994 | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 100/50 | 150        | 3,11          | 3,67          | 22,07         | 154,66         |
| 628/1994 | Чай                                                | 200        | 0,08          | 0,02          | 9,84          | 37,80          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 25         | 1,65          | 0,17          | 11,72         | 55,97          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          | <b>500</b> | <b>18,36</b>  | <b>19,04</b>  | <b>70,15</b>  | <b>501,79</b>  |
|          | <b>Итого за период (10 дней)</b>                   |            | <b>181,88</b> | <b>179,23</b> | <b>747,65</b> | <b>5425,96</b> |
|          | <b>Итого за (1 день)</b>                           |            | <b>18,19</b>  | <b>17,92</b>  | <b>74,77</b>  | <b>542,60</b>  |