

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена
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, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
тк 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						
тк 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						
тк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	6,07	46,61	219,85
тк 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						
тк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
463/1994	Каши гречневая рассыпчатая	180	5,19	4,84	32,64	174,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
тк 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

	Неделя 2 день 1	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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Завтрак'		21,97	20,43	83,81	647,64
	Неделя 2 день 2	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	60/10	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		23,82	22,67	79,13	680,85
	Неделя 2 день 3	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
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
	Итого за 'Завтрак'		22,3	18,52	90,96	623,22
	Неделя 2 день 4	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
	Итого за 'Завтрак'		22,38	19,47	88,89	615,26
	Неделя 2 день 5	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	150/30	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
	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