

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

Согласовано: Директор

Директор
Осипенко Н.А.

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена
(безмолочное) на I полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 162 руб 95 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,0555
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,72
ткк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
ткк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,18959
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,825
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			27,89	24,87	106,06	779,0582
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	131,4
320/1994	Рыба, припущенная	100	17,83	13,92	0,48	164,47
470/1994	Картофель отварной	150	2,9	3,29	33,2	165,50
ткк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,68782
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,825
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014
Итого за 'Обед'			29,78	24,83	103,53	707,354
Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский"	200	1,97	4,34	15,02	104,9376
ткк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	11,54	15,93	11,06	220,62
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
ткк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79307
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			23,25	24,32	113,94	742,486
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом	200/10	3,96	7,54	7,58	73,96
ткк 408	Мясо птицы тушенное в томат соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,8143
ткк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9253
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,18959
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			24,1	18,42	106,67	644,0845

	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,32871
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9141
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,4863
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,295
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014
	Итого за 'Обед'		23,19	25,36	102,33	785,46
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2444
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями	100	11,13	15,65	12,57	270,5
467/1994	Рис припущенный с томатом	150	3,78	4,43	37,66	206,3722
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,63825
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		23,56	25,5	117,36	817,9502
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,609509
110/1994	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	131,4
6/8	Рагу из мяса с овощами (без сметаны)	200	16,4	20,64	28,23	354,1892
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,9586
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,36535
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Итого за 'Обед'		23,26	27,14	101,07	726,8676
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком	200	2,53	6,05	10,57	101,21
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,2515
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,59892
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,36535
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Обед'		24,72	29,6	116,9	822,3708
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками (без молока)	200/10	3,43	3,98	16,65	114,09
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,68782
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,295
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014

-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		25,61	23,08	110,65	705,5068
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,3
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,167
470/1994	Картофель отварной	150	2,9	3,29	33,2	165,50
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,295
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014
	Итого за 'Обед'		27,38	24,13	119,97	738,9864
	Итого за период (10 дней)		252,74	247,25	1098,5	7470,123
	Итого за (1 день)		25,27	24,73	109,85	747,01