

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
(целиакия) на 1 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	164,056
тгк 530	Голень куриная отварная	100	14,7	9,8	7,5	148
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,486
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,1896
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			27,68	21,53	100,93	660,041
Неделя 1 день 2						
Обед						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
320/1994	Рыба, припущенная	100	17,83	5,92	0,48	127,47
470/1994	Картофель отварной	150	2,9	3,29	33,2	165,50
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,6878
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Обед'			25,3	15,84	75,87	544,145
Неделя 1 день 3						
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,938
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	25	0,19	0,21	0,82	5,37
492/2004	Плов из мяса кур	200	13,32	15,07	38,33	359,34
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,7931
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			18,29	21,06	95,17	652,751
Неделя 1 день 4						
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томат соусе (без глют)	100	11,9	5,70	2,95	117,814
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,925
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,1896
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			20,1	18,32	93,92	582,199
Неделя 1 день 5						
Обед						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,3287
135/1994	Суп картофельный	200	2,56	1,96	18,88	101,914

401/1994	Гуляш из мяса (без глютена)	100	14,89	15,69	4,74	221,17
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,486
тгк417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Обед'		24,19	23,75	78,77	617,24
	<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	131,244
357/1994	Мясо отварное	100	16,7	4,72	0,27	110,34
467/1994	Рис припущенный с томатом	150	3,78	4,43	37,66	206,372
тгк302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,6383
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		27,5	14,94	92,31	607,905
	<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	8,60951
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
6/8	Рагу из мяса с овощами (без глютена)	200	16,4	20,64	28,23	354,189
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,959
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Обед'		21,3	27,48	85,97	665,787
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,21
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,252
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,5989
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		20,75	23,89	93,81	656,37
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей	200	3,43	3,98	16,65	114,09
тгк 397	Филе куриное отварное	100	22,6	12	11,3	237,00
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,925
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,6878
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		32,08	21,54	100,3	713,013
	<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 (без глютена)	100	14,89	15,69	12,12	221,167
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,586
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Обед'		24,91	24,12	91,94	633,393
	Итого за период (10 дней)		242,1	212,47	908,99	6332,84
	Итого за (1 день)		24,21	21,25	90,90	633,28