

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена
(безмолочное, целиакия) на 1 полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 108 руб 64 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
ттк 530	Голень куриная отварная	100	14,7	9,8	7,5	148
35/1-200	Каша безмолочная "Дружба" с м/раст	200/5	5,12	6,68	27,08	187,40
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			22,3	17,77	67,77	487,51
Неделя 1 день 2						
выход Б Ж У ЭЦ						
Завтрак						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
ттк 410	Тефтели "Ежики" из мяса	100	11,24	12,18	11,62	199,13
ттк 480	Овощи паровые (из замороженных)	150	2,64	4,43	12,60	106,89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак'			16,44	17,85	52,01	436,63
Неделя 1 день 3						
выход Б Ж У ЭЦ						
Завтрак						
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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			15,99	16,57	72,34	516,82
Неделя 1 день 4						
выход Б Ж У ЭЦ						
Завтрак						
ттк 408	Мясо птицы тушенное в том соусе (без глют)	100	11,9	5,70	2,95	117,814
471/1994	Картофель отварной	150	4,56	6,60	38,63	195,49
648/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41
Итого за 'Завтрак'			19,02	13,67	77,09	475,15
Неделя 1 день 5						
выход Б Ж У ЭЦ						
Завтрак						
6/8	Рагу из мяса с овощами (без глютена, без сметаны))	200	16,7	22,97	33,89	358,19
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,18	24,26	67,08	510,30

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 530	Голень куриная отварная	100	14,7	9,8	7,5	148
257/1994	Каша ячневая безмолочная с м/раст.	200/5	6,12	5,39	34,52	206,13
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		23,34	16,48	75,2	507,10
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса (без глютена)	100	6,48	13,27	12,12	188,03
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,38	34,47	172,57
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак'		15,46	17,81	69,62	473,28
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
ттк 269	Кнели из филе кур с рисом	100	12	11,3	11,9	195,00
ттк 480	Овощи паровые (из замороженных)	150	2,64	4,43	12,60	106,89
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак'		16,95	16,87	47,07	411,78
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 397	Филе куриное отварное	100	22,6	12	11,3	237,00
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,925
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак'		28,61	17,54	81,28	589,90
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
303/1994	Рыба припущенная	100	9,7	10,48	13,91	156,46
470/1994	Картофель отварной	150	2,9	3,29	33,2	165,50
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
-	Хлебец без глютена	5	2	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак'		15,08	15,06	80,3	474,07
	Итого за период (10 дней)		192,37	173,88	689,76	4882,54
	Итого за (1 день)		19,24	17,39	68,98	488,25



Handwritten signature in blue ink.

Директор
Осипенко Н.А.

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

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное (безмолочное) меню с 01.09.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на 1 полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 108 руб 64 коп)

Но-мер рецеп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,72
35/1-2003	Каша безмолочная "Дружба" с м/раст	200/5	5,12	6,68	27,08	187,40
528/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		15,98	20,53	69,76	572,27
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
45/2	Помидор "Пикантный"	30	0,32	0,27	1,44	9,25
410/1	Тефтели из мяса с отрубями	100	10,14	11,98	8,52	179,23
169/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
	Итого за 'Завтрак'		17,8	15,93	69,43	481,68
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
45/1	Огурец "Пикантный"	25	0,19	0,21	0,82	5,37
92/2004	Плов из мяса кур	200	13,32	15,07	38,33	359,34
528/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак'		17,55	15,86	75,57	527,70
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
71/1994	Картофель отварной	150	4,56	6,60	38,63	195,49
48/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Завтрак'		19,41	13,11	84,08	497,62
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
6/8	Рагу из мяса с овощами	150	12,05	17,23	21,67	268,64
48/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		16,16	18,15	67,61	470,64

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
гтк 511	Митболы из мяса с отрубями	100	10,23	13,25	10,37	165,4
257/1994	Каша ячневая безмолочная с м/раст.	200/5	6,12	5,39	34,52	206,13
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,19	19,3	74,66	497,55
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/2	Помидор "Пикантный"	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,38	34,47	172,57
528/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		16,91	17,84	79,06	509,53
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	30	0,23	0,25	0,98	6,46
гтк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
528/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		17,29	16,02	67,94	479,14
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
гтк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
гтк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,93
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Итого за 'Завтрак'		18,55	19,16	76,22	515,70
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
гтк 455/2	Колобки рыбные	100	12,51	12,27	11,97	200,13
71/1994	Картофель отварной	150	4,56	6,60	38,63	195,49
28/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'		20,78	19,39	84,94	548,94
	Итого за период (10 дней)		178,62	175,29	749,27	5100,76
	Итого за (1 день)		17,86	17,53	74,93	510,08

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

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное (безмолочное) меню с 01.09.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смены на 1 полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 108 руб 64 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	<u>Завтрак</u>					
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,72
35/1-2003	Каша безмолочная "Дружба" с м/раст	200/5	5,12	6,68	27,08	187,40
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		15,98	20,53	69,76	572,27
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/2	Помидор "Пикантный"	30	0,32	0,27	1,44	9,25
гтк 410/1	Тефтели из мяса с отрубями	100	10,14	11,98	8,52	179,23
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
	Итого за 'Завтрак'		17,8	15,93	69,43	481,68
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Огурец "Пикантный"	25	0,19	0,21	0,82	5,37
192/2004	Плов из мяса кур	200	13,32	15,07	38,33	359,34
528/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак'		17,55	15,86	75,57	527,70
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гтк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
171/1994	Картофель отварной	150	4,56	6,60	38,63	195,49
148/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
	Фрукт	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Завтрак'		19,41	13,11	84,08	497,62
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
6/8	Рагу из мяса с овощами	150	12,05	17,23	21,67	268,64
48/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		16,16	18,15	67,61	470,64

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями	100	10,23	13,25	10,37	165,4
257/1994	Каша ячневая безмолочная с м/раст.	200/5	6,12	5,39	34,52	206,13
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,19	19,3	74,66	497,55
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/2	Помидор "Пикантный"	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,38	34,47	172,57
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		16,91	17,84	79,06	509,53
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Огурец "Пикантный"	30	0,23	0,25	0,98	6,46
тгк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		17,29	16,02	67,94	479,14
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,93
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
	Итого за 'Завтрак'		18,55	19,16	76,22	515,70
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 455/2	Колобки рыбные	100	12,51	12,27	11,97	200,13
471/1994	Картофель отварной	150	4,56	6,60	38,63	195,49
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'		20,78	19,39	84,94	548,94
	Итого за период (10 дней)		178,62	175,29	749,27	5100,76
	Итого за (1 день)		17,86	17,53	74,93	510,08