

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

СОСНОВСКИХ Я.М.

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "обед" для детей 7-11 лет Печенега

2026 - 2027 учебный год (дотация 224 руб 27 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 с мясом с гренками 250/5/20	275	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк456	Каша "Царская" с мясом	200	17,00	18,56	36,00	404,00
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'		805	27,35	26,94	117,47	822,50
Неделя 1 день 2						
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,64	0,48	2,88	18,50
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/5/5	260	2,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'		850	23,86	25,22	110,61	720,01
Неделя 1 день 3						
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/5/5	260	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,70	0,12	9,37	44,77
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
Итого за 'Обед'		775	26,35	27,50	108	771,38
Неделя 1 день 4						
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/5/5	260	1,96	3,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная 100/50	150	2,52	3,31	28,63	166,51
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Обед'		810	24,64	25,39	105,23	752,70

	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/5	255	3,21	4,85	23,60	127,39
тгк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	4,87	22,53	145,49
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	865	24,74	26,10	113,66	774,86
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками 250/5/20	275	7,25	7,75	22,56	201,46
тгк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	12,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	150	3,63	3,18	35,26	166,80
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'	805	26,81	25,43	119,53	822,05
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/5/5	260	2,18	5,47	17,26	131,40
394/1994	Жаркое по - домашнему	200	16,4	20,64	28,23	354,189
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	775	23,08	27,28	99,38	719,98
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной 250/5/5	260	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,25
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'	745	23	26,79	100,59	733,40

<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/20	220	4,92	6,15	24,65	161,51
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'		825	26,77	25,19	112,57	763,26
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10	260	4,59	6,86	31,94	237,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 100/50	150	3,11	3,67	22,07	154,66
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Обед'		765	27	25	111,65	779,17
Итого за период 10 дней			253,13	260,84	1098,65	7659,32
Итого за (1 день)			25,31	26,08	109,87	765,93

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

Сосновских Я.М.

Согласовано:

Примерное десятидневное меню "завтрак" для детей 7-11 лет с целиакией
I смена обучающихся в образовательной организации

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром на хлебце	5/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,24	6,84	17,74	162,97
тгк 533	Топинг малиновый	30	0,03	0,04	5,45	21,44
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	23,01	102,10
Итого за 'Завтрак'			15,70	16,48	75,16	509,22
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
тгк 410	Тефтели Ёжики из мяса	100	11,24	12,18	11,62	199,13
тгк 480	Овощи паровые	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,88	16,56	79,68	557,78
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
245/1	Огурец "Пикантный"	30	0,23	0,25	0,98	6,46
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			16,73	16,64	72,5	517,21
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
257/94	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250/5	9,82	12,28	32,52	227,72
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	2,18	39,24
648/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			16,18	16,48	67,89	423,73
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
245/2	Помидор "Пикантный"	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса (без глютена)	100	11,29	12,57	17,74	255,17
тгк 536	Капуста цветная оварная с маслом сливочным	150	3,94	4,52	29,32	179,70
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
Итого за 'Завтрак'			18,25	18,26	79,93	584,41

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром на хлебце	5/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200/5	9,79	10,51	23,52	206,13
тгк 533	Топинг клубничный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,40	19,31	67,53	498,96
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
114/1994	Фрикадельки мясные (без глютена)	100	9,60	12,00	12,40	214,00
тгк 480	Овощи паровые	150	5,3	2,98	30,11	183,94
тгк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,76	17,9	79,8	587,94
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур	100	10,03	12,6	11,29	194,97
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	4,87	22,53	145,49
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Итого за 'Завтрак'		17,51	18,87	66,48	494,38
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/2	Помидор "Пикантный"	45	0,48	0,4	2,16	13,87
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9253
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Итого за 'Завтрак'		18,43	19,99	67,98	515,55
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
303/1994	Рыба припущенная	100	12,51	12,27	17,97	200,13
471/1994	Картофель отварной	100	3,04	4,40	20,75	130,32
тгк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Итого за 'Завтрак'		19,37	18,82	67,67	482,74
	Итого за период (10 дней)		180,21	173,52	759,39	5207,84
	Итого за (1 день)		18,02	17,35	75,94	520,78