

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 I полуг. 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					
	Завтрак					
тгк 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 поджарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
тгк 410	Тефтели "Ежики" из мяса	100	11,24	12,18	11,62	199,13
тгк 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 поджарнировка (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					
тгк 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. <i>✓ рис</i>	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