

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

Согласовано: Директор

М.Ю.Семин №102
М.М.Мельникова

Примерное двухнедельное меню с 01.10.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена
на I полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, все	Жиры, все	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10	7,25	5,75	37,3	254,76
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	20,63	35,88	331,56
тк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			31,22	28,01	134,59	851,83
Неделя 1 день 2						
Обед						
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
401/1994	Гуляш из мяса	100	11,29	15,57	17,74	261,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
тк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			26,73	27,71	118,25	816,99
Неделя 1 день 3						
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			28,45	27,73	118,69	817,83
Неделя 1 день 4						
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
Итого за 'Обед'			27,57	28,46	131,26	828,98

<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	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	127,39
ткк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
ткк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			27,51	27,82	127,92	893,56
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
ткк456	Каша "Царская" с мясом	250	19,25	18,71	50,00	408,79
ткк 302	Компот 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02
Итого за 'Обед'			30	26	131,31	825,93
<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	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
ткк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			27,94	28,71	125,74	858,67
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
ткк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
Итого за 'Обед'			29,16	27,54	130,64	838,29
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
ткк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
ткк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	40	3,6	1,2	21,52	107,07
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
Итого за 'Обед'			29,41	28,61	123,79	817,95

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
ткк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		31,5	27,54	122,43	824,49
	Итого за (10 дней)		289,3	277,9	1264,6	8374,52
	Итого за (1 день)		28,93	27,79	126,46	837,452