

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

Согласовано: Директор

Михайлов *соем №02*
А.В. Мелевникова, АД

Примерное двухнедельное меню с 01.10.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена
на I полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 162 руб 95 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ,
		ход, г	всего	всего	воды, г	ккал
Неделя 1 день 1						
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	5,48	19,44	131,3
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,3
ттк 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	80,3
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			24,7	23,62	117,56	750,04
Неделя 1 день 2						
<i>Обед</i>						
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
401/1994	Гуляш из мяса	100	11,29	15,57	17,74	261,17
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
ттк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			23,45	26,86	109,66	771,1
Неделя 1 день 3						
<i>Обед</i>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9
ттк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
ттк 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'			23,62	24,72	109,09	744,4
Неделя 1 день 4						
<i>Обед</i>						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,8
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,6
Итого за 'Обед'			24,81	24,4	111,3	721,8

<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	200	2,56	1,96	18,88	101,9
ттк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,5
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		23,19	25,36	102,33	785,46
<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	131,2
ттк456	Каша "Царская" с мясом	200	17,00	18,56	40,00	408,00
ттк 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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		25,98	24,04	109,21	758,7
<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	2,18	5,47	17,26	131,4
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,2
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	106
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		23,26	27,14	101,07	726,9
<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	101,2
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,3
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,6
-	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'		24,72	29,6	116,9	822,4
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9
ттк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
ттк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		25,68	25,3	108,81	717,8

Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,3
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,2
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,59	24,51	108,84	706,1
	Итого за период (10 дней)		247	255,55	1094,8	7505
	Итого за (1 день)		24,70	25,56	109,48	750,47