

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

Согласовано: Директор МАОУгимн №45
Т.А.Храпская

Примерное недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей ОБЗ 7-11 лет
на II полугод. 2025-2026 уч год (дотация 373 руб 79 коп)



Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
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 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
Итого за 'Завтрак'			15,71	19,34	77,87	550,45
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 456	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 (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого			27,35	26,94	117,47	822,50
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,43	16,41	81,38	554,40
<u>Обед</u>						
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	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'			23,86	25,22	110,61	720,01
Итого			43,29	41,63	191,99	1274,41
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
Итого за 'Завтрак'			19,06	18,59	72,37	587,00
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	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 541	Напиток из яблок с сухофруктами	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
	Вафли с начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47
	Итого за 'Обед'		26,35	27,5	117	771,38
	Итого		45,41	46,09	189,83	1358,384
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	15,41	17,37	40,72	321,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		17,87	17,99	76,23	474,73
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,96	3,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	100	2,32	2,83	24,53	133,28
тгк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,2	0,48	4,1	33,23
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'		24,64	25,39	105,23	752,70
	Итого		42,51	43,38	181,46	1227,437
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
тгк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре	100	2,07	2,44	14,71	88,39
тгк 536	Капуста цветная оварная с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'		17,69	17,22	67,05	489,28
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	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 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		24,74	26,10	112,93	775,57
	Итого		42,43	43,32	179,98	1264,85
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57

257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	7,52	6,59	21,01	193,13
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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,1	7,03	33,58
-	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
	Итого за 'Завтрак'		15,96	16	81,61	556,48
	<i>Обед</i>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
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
-	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		24,31	24,29	117,19	763,92
	Итого		40,27	40,29	198,8	1320,40
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной	100	6,06	2,82	14,13	90,17
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
-	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,52	17,74	68,21	527,18
	<i>Обед</i>					
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	2,18	5,47	17,26	131,40
394/1994	Жаркое по - домашнему	200	16,4	20,64	28,23	354,1892
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	30	1,98	0,36	12,52	58,02
	Итого за 'Обед'		23,41	27,34	101,47	729,66
	Итого		42,93	45,08	169,68	1256,84
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		17,68	16,35	73,68	503,54
	<i>Обед</i>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с томатом 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'		23	26,79	100,59	733,3958

		Итого	40,68	43,14	174,27	1236,93
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 2 день 4						
		Завтрак				
284/1994	Омлет натуральный	150	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
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
-	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
		Итого за 'Завтрак'	18,79	18,15	83,73	582,02
		Обед				
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
276/1994	Паста "Триколлини" с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
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 (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
		Итого за 'Обед'	28,14	26,89	111,72	765,197
		Итого	46,93	45,04	195,45	1347,22
Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак				
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	100	2,07	2,44	14,71	88,39
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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
		Итого за 'Завтрак'	18,36	19,04	70,15	479,72
		Обед				
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	4,59	6,86	31,94	237,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
		Итого	29,08	25,72	103,51	764,47
		Итого за (10 дней)	400,88	400,63	1702,44	11873,42
		Итого за (1 день)	40,09	40,06	170,24	1187,34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159732

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 28.04.2026 по 28.04.2027