

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор МАОУгимн №45

Т.А.Храмова

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полугодие 2025-2026 уч. года. Слотация, родительская оплата 265 руб 40 коп.

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b>Обед</b>						
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	250	15,25	18,71	50,00	408,79
тгк 540	Напиток 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
	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,97</b>	<b>28,09</b>	<b>143,97</b>	<b>888,76</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b>Обед</b>						
15/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	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
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,48</b>	<b>30,12</b>	<b>122,44</b>	<b>876,12</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b>Обед</b>						
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	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 541	Напиток 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
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,30</b>	<b>28,57</b>	<b>130,10</b>	<b>840,62</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
<b>Обед</b>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	6,25	36,79	199,92
тгк 336	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,44</b>	<b>27,68</b>	<b>129,49</b>	<b>856,33</b>

<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тгк 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71
-	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	12,50	66,91
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,98</b>	<b>28,48</b>	<b>118,93</b>	<b>830,88</b>
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	10,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	180	6,54	7,32	32,19	247,65
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,72</b>	<b>27,59</b>	<b>135,69</b>	<b>914,37</b>
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
245/1	Огурец "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
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	250	17,75	19,05	43,79	442,74
тгк 541	Напиток 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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,01</b>	<b>26</b>	<b>126,07</b>	<b>860,82</b>
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
245/1	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
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	250	18,5	12,64	45,89	331,56
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	88,28
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,76</b>	<b>26,54</b>	<b>131,00</b>	<b>814,65</b>

<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
гтк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
276/1994	Паста "Триколлини" с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
гтк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,61</b>	<b>29,48</b>	<b>130,41</b>	<b>865,57</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
гтк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
гтк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,78</b>	<b>26,52</b>	<b>123,42</b>	<b>827,89</b>
<b>Итого за (10 дней)</b>			<b>285,1</b>	<b>278,64</b>	<b>1291,5</b>	<b>8576,01</b>
<b>Итого за (1 день)</b>			<b>28,51</b>	<b>27,86</b>	<b>129,15</b>	<b>857,60</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159732

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 28.04.2026 по 28.04.2027