

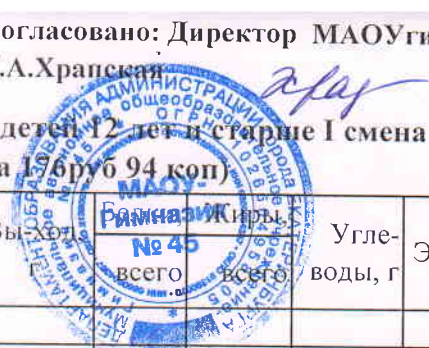
Утверждено: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Жорданенко

Согласовано: Директор МАОУгимн №4:

Т.А.Храпская

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена на II полугодие 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)



Номер, рец.	Прием, пища, наименование изделий (блюд)	Выход			Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
ттк 456	Каша "Царская" с мясом	250	15,25	18,71	50,00	408,79
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,03	19,59	93,59	599,59
Неделя 1 день 2						
<i>Завтрак</i>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			20,74	24,23	90,90	675,41
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
ттк 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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	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
Итого за 'Завтрак'			23,18	21,96	101,17	657,26
Неделя 1 день 4						
<i>Завтрак</i>						
ттк 452	Фрикассе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Йогурт	125	3,13	1,88	15,54	118,12
Итого за 'Завтрак'			22,87	22,04	90,17	670,61
Неделя 1 день 5						
<i>Завтрак</i>						
ттк 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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Сок в ассортименте	200	0,00	0	16,6	9,40
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			20,69	22,18	79,69	573,22
Неделя 2 день 1						
<i>Завтрак</i>						
Итого за 'Завтрак'						

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с сыром	20/10	1,55	0,86	5,73	20,35
гтк 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
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	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
Итого за 'Завтрак'			21,97	20,43	93,31	647,64
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
394/1994	Жаркое по - домашнему	250	17,75	19,05	43,79	442,74
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
гтк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
Итого за 'Завтрак'			23,82	22,67	79,13	680,85
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	17,5	14,64	40,89	331,56
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Выпечка	50	1,72	3,46	11,13	125,54
-	Сок в ассортименте	200	0,00	0	16,6	9,40
Итого за 'Завтрак'			21,58	18,49	84,32	544,43
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			22,07	21,50	87,86	618,44
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
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	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			23,89	19,6	87,8	578,09
Итого за (10 дней)			219,8	212,69	887,94	6245,55
Итого за (1 день)			21,98	21,27	88,79	624,55

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159732

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 28.04.2026 по 28.04.2027