

Утверждаю:  Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано:  Директор

МАОУ Гимназия № 45 Т.А.Храпская

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полугод. 2025-2026 уч. год (дотация ,родительская оплата 265 руб 40 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/5/10	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 456	Каша "Царская" с мясом/ помидор "Пикантный"	250/35	15,25	18,71	50,00	408,79
	Сок в ассортименте	200	0	0	19,68	70,00
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			27,25	28,06	140,41	870,57
Неделя 1 день 2						
выход						
<i>Обед</i>						
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	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
ттк 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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Выпечка	50	3,72	3,46	18,13	120,28
Итого за 'Обед'			26,82	30,72	136,24	925,97
Неделя 1 день 3						
выход						
<i>Обед</i>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/10	5,46	6,42	18,77	141,17
ттк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные с маслом сливочным	100/5	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром/огурец "Пикантный"	180/60	8,01	5,61	35,11	223,05
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	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	50	1,25	1,24	23,01	71,47
Итого за 'Обед'			28,97	28,42	122,29	809,63
Неделя 1 день 4						
выход						
<i>Обед</i>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	1,85	9,67	9,43	75,66
ттк 452	Фрикасе из курицы	150	13,82	7,87	4,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" /кукуруза отварная/помидор "Пикантный"	150/30/50	4,59	6,07	46,61	219,85
ттк 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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			27,86	25,90	135,21	843,03

<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	3,21	4,85	23,60	127,39
ткк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая/помидор "Пикантный"	180/35	5,19	4,84	32,64	174,58
	Сок в ассортименте	200	0	0	19,68	70,00
	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	12,50	66,91
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Обед'			27,38	28,88	131,26	878,85
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/10/10	7,25	7,75	32,56	214,46
ткк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	10,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный/помидор "Пикантный"	180/35	6,54	7,32	32,19	247,65
ткк 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
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47
Итого за 'Обед'			30,12	27,99	147,29	963,05
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	2,18	5,47	17,26	131,40
394/1994	Жаркое по - домашнему/помидор свежий "Пикантный"	250/25	17,75	19,05	43,79	442,74
	Сок в ассортименте	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
ткк 562	Блины классические со сгущенным молоком	130	3,02	3,2	5,44	105,66
Итого за 'Обед'			28,24	28,41	122,13	919,76
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
245/1	Помидор "Пикантный"(поджаривка)	50	0,38	0,19	1,63	10,76
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/10/10	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
	Сок в ассортименте	200	0	0	19,68	70,00
-	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
Итого за 'Обед'			29,04	26,51	127,44	796,46

<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	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
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	88,28
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		30,62	32,53	127,69	883,62
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/15	6,57	6,86	33,54	240,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	17,37	15,92	14,54	225,63
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	9,61	29,43	176,79
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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		33,09	33,92	124,93	856,16
	Итого за (10 дней)		289,4	291,34	1314,9	8747,10
	Итого за (1 день)		28,94	29,13	131,49	874,71

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159732

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 28.04.2026 по 28.04.2027