

Утверждает: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенико

Согласовано: Директор МАОУ Гимназия № 1

Т.А.Храпская

Храпская

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена
на I полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 224 руб 27 коп)

Но-мер рек.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк456	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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			27,35	26,94	117,47	822,50
Неделя 1 день 2						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<i>Обед</i>						
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
Неделя 1 день 3						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<i>Обед</i>						
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 550	Напиток плодово-ягодный	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
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	71,47
Итого за 'Обед'			26,35	27,50	117	771,38
Неделя 1 день 4						
выход						
Б Ж У ЭЦ						
<i>Обед</i>						
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,96	3,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	100/50	2,52	3,31	28,63	166,51
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

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Неделя 1 день 5</u>						
<i>Обед</i>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	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	150	4,32	4,87	22,53	145,49
ткк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			24,74	26,10	113,66	774,86
<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
ткк 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
ткк 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
-	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 'Обед'			26,81	25,43	139,03	835,05
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
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/помидор "Пикантный"	250/25	16,4	20,64	28,23	354,189
ткк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			23,02	27,18	109,02	755,74
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
245/1	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
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	14,8	16,51	36,71	353,25
ткк 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	733,40

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Неделя 2 день 4						
<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	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
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	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			26,77	25,19	112,57	763,26
Неделя 2 день 5						
<u>Обед</u>						
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
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	100/50	3,11	3,67	22,07	154,66
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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			27	25,1	107,3	764,20
Итого за период 10 дней			253,31	260,84	1132,94	7693,10
Итого за (1 день)			25,33	26,08	113,29	769,31

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159732

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 28.04.2026 по 28.04.2027