

М.В.Коршенико

Т.А.Храпская

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

№ п/п	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
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	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>						
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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			21,25	23,67	94,13	684,88
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
ттк 466	Чиполлетти из мяса "Пикантные" с маслом	100/5	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	Фрикасе из курицы	150	13,82	14,87	8,92	218,81
ттк 358	Рис "Золотистый" /кукуруза отварная/помидор	150/50/20	4,59	6,07	46,61	219,85
ттк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			21,18	21,53	102,09	631,50
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	0	19,68	70,00
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			20,69	22,18	82,77	633,82

<u>Неделя 2 день 1</u>		ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с сыром	15/20	1,55	0,86	5,73	20,35
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 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'		22,04	20,48	95,06	654,62
	<u>Неделя 2 день 2</u>	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
394/1994	Жаркое по - домашнему/помидор свежий "Пикантный"	250/25	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
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	130	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"	60	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
	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Выпечка	50	1,72	3,46	11,13	125,54
	Итого за 'Завтрак'		21,7	18,51	77,55	573,69
	<u>Неделя 2 день 4</u>	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
276/1994	Макаронные изделия с сыром с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		24,03	21,50	87,87	617,58
	<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
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
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	55,735
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		22,64	24,41	88,97	578,43
	Итого за (10 дней)		219,6	216,5	902,33	6312,22
	Итого за (1 день)		21,96	21,65	90,23	631,22

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159732

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 28.04.2026 по 28.04.2027