

Утверждено: Директор ООО "ГлобусРесурс"  
М.В.Коршенко

Согласовано: Директор МАОУ Гимназия №  
Т.А.Храпская

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак + обед" для детей ОБЗ 7-11 лет  
на II полугод. 2025-2026 уч год ( дотация 373 руб. 79 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
тгк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным	200/5	5,24	6,84	17,74	162,97
тгк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44
тгк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,71</b>	<b>19,34</b>	<b>77,87</b>	<b>550,45</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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,35</b>	<b>26,94</b>	<b>117,47</b>	<b>822,50</b>
<b>Итого</b>			<b>43,06</b>	<b>46,28</b>	<b>195,34</b>	<b>1372,953</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,43</b>	<b>16,41</b>	<b>81,38</b>	<b>554,40</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,86</b>	<b>25,22</b>	<b>110,61</b>	<b>720,01</b>
<b>Итого</b>			<b>43,29</b>	<b>41,63</b>	<b>191,99</b>	<b>1274,41</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,06</b>	<b>18,59</b>	<b>72,37</b>	<b>587,00</b>

		<u>Обед</u>					
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	
		<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>26,35</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>771,38</b>	
		<b>Итого</b>	<b>45,41</b>	<b>46,09</b>	<b>189,83</b>	<b>1358,384</b>	
		<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	15,41	17,37	40,72	321,08	
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68	
		<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>17,87</b>	<b>17,99</b>	<b>76,23</b>	<b>474,73</b>	
		<u>Обед</u>					
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	
		<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>24,64</b>	<b>25,39</b>	<b>105,23</b>	<b>752,70</b>	
		<b>Итого</b>	<b>42,51</b>	<b>43,38</b>	<b>181,46</b>	<b>1227,437</b>	
		<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86	
тгк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00	
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	100/50	4,15	4,9	29,43	176,79	
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	
		<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>18,61</b>	<b>18,43</b>	<b>84,26</b>	<b>564,82</b>	
		<u>Обед</u>					
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	150	4,32	4,87	22,53	145,49	
тгк 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71	
	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	
		<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>24,74</b>	<b>26,10</b>	<b>112,93</b>	<b>775,57</b>	
		<b>Итого</b>	<b>43,35</b>	<b>44,53</b>	<b>197,19</b>	<b>1340,39</b>	
		<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57	
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	7,52	6,59	21,01	193,13	
тгк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	3,45	21,44	

	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,1	7,03	33,58
	Кондитерское изделие	25	1,25	1,24	23,01	102,10
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,96</b>	<b>16</b>	<b>81,61</b>	<b>556,48</b>
	<i>Обед</i>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
тк 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
тк 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,81</b>	<b>25,43</b>	<b>139,03</b>	<b>835,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,77</b>	<b>41,43</b>	<b>220,64</b>	<b>1391,53</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
245/1	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,33</b>	<b>16,65</b>	<b>84,11</b>	<b>551,88</b>
	<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	280	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
тк 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23,46</b>	<b>27,29</b>	<b>102,55</b>	<b>746,32</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,79</b>	<b>43,94</b>	<b>186,66</b>	<b>1298,20</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<i>Завтрак</i>					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
тк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,44</b>	<b>16,25</b>	<b>78,03</b>	<b>518,51</b>
	<i>Обед</i>					
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	200	14,8	16,51	36,71	353,25
тк 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23</b>	<b>26,79</b>	<b>100,59</b>	<b>733,3958</b>
	<b>Итого</b>		<b>40,44</b>	<b>43,04</b>	<b>178,62</b>	<b>1251,91</b>

<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,79</b>	<b>18,15</b>	<b>83,73</b>	<b>582,02</b>
<i>Обед</i>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
ттк 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
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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,77</b>	<b>25,19</b>	<b>112,57</b>	<b>763,258</b>
<b>Итого</b>			<b>45,56</b>	<b>43,34</b>	<b>196,3</b>	<b>1345,28</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	100/50	3,11	3,67	22,07	154,66
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,36</b>	<b>19,04</b>	<b>70,15</b>	<b>501,79</b>
<i>Обед</i>						
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	4,59	6,86	31,94	237,13
ттк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
ттк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,51</b>	<b>25,56</b>	<b>105,78</b>	<b>769,77</b>
<b>Итого</b>			<b>46,87</b>	<b>44,60</b>	<b>175,93</b>	<b>1271,56</b>
<b>Итого за (10 дней)</b>			<b>436,05</b>	<b>438,26</b>	<b>1913,96</b>	<b>13132,05</b>
<b>Итого за (1 день)</b>			<b>43,61</b>	<b>43,83</b>	<b>191,40</b>	<b>1313,20</b>