

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

МАОУ Гимназия № 45 Т.А.Храпская

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена
2026-2027 уч. год (дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)

Номер
рек.

Прием пищи, наименование изделий (блюд)

Выход

Белки,
всего

Жиры,
всего

Угле-
воды, г

ЭЦ, ккал

Неделя 1 день 1						
		Завтрак				
тк 456	Каша "Царская" с мясом	250	15,25	18,71	50,00	408,79
тк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	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'			19,07	19,59	93,58	600,44
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак				
401/1994	Гуляш из мяса	100	11,29	15,57	17,74	261,17
472/1994	Картофельное пюре/салат из квашеной капусты 180/70	250	3,73	4,4	26,49	159,10
тк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			20,80	23,52	91,44	671,49
Неделя 1 день 3		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак				
тк 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 с сахаром	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'			22,33	21,12	89,76	634,47
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак				
тк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная 150/30	180	4,59	6,07	46,61	219,85
тк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Фрукт	150	0,4	0,4	17,4	73,02
Итого за 'Завтрак'			20,58	21,52	94,48	606,31
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак				
тк 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	1	0,2	20,6	86,48
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			21,69	22,38	83,69	650,30

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с сыром 20/10	30	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 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Завтрак'		22,37	20,54	87,64	664,29
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
394/1994	Жаркое по - домашнему/огурец пикантный 250/70	320	17,97	19,16	44,75	449,19
гтк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
гтк 562	Блины классические со сгущенным молоком 60/10	70	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		23,05	22,69	89,34	716,78
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
403/1994	Плов из мяса с куркумой/помидор пикантный 250/30	280	17,72	14,75	41,85	338,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,6	86,48
	Выпечка	50	1,72	3,46	11,13	125,54
	Итого за 'Завтрак'		22,09	18,57	85,3	606,00
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
гтк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
гтк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	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'		24,11	21,52	90,23	627,47
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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/фасоль зеленая стручковая 150/30	180	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	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		23,23	24,24	83,1	555,70
	Итого за (10 дней)		219,3	215,69	888,56	6333,25
	Итого за (1 день)		21,93	21,57	88,86	633,32

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159732

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 28.04.2026 по 28.04.2027