

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенико

Согласовано: Директор

МАОУ Гимназия № 45 Т.А.Храпская

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "завтрак + обед" для детей ОБЗ 7-11 лет
2026-2027 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
35/2003	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/5	205	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	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'	510	15,71	19,34	68,37	550,45
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/10/20	280	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'	810	27,35	26,94	117,47	822,50
	Итого		43,06	46,28	185,84	1372,953
Неделя 1 день 2						
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
Завтрак						
тгк 410	Тартелли из мяса с отрубями в молочном соусе	130	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	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
	Итого за 'Завтрак'	605	19,43	16,41	81,38	554,40
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,64	0,48	2,88	18,50
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/10/5	265	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'	855	23,86	25,22	110,61	720,01
	Итого		43,29	41,63	191,99	1274,41
Неделя 1 день 3						
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
Завтрак						
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
тгк 420	Чай лимонный	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 60/10	70	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'	510	19,06	18,59	72,37	587,00

	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/10/5	265	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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'	780	26,35	27,50	108	771,38
	Итого		45,41	46,09	180,33	1358,384
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	170	15,41	17,37	40,72	321,08
628/1994	Чай с сахаром	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
	Итого за 'Завтрак'	500	17,87	17,99	76,23	474,73
	<u>Обед</u>					
120/1994	Ци из свежей капусты с мясом со сметаной 250/10/5	265	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	150	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'	815	24,64	25,39	105,23	752,70
	Итого		42,51	43,38	181,46	1227,437
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром 15/15	30	1,88	1,33	9,68	13,86
тгк 547	Зраза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная 100/50	150	4,15	4,9	29,43	176,79
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'	510	18,73	18,45	74,41	533,48
	<u>Обед</u>					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/10	260	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
	Итого за 'Обед'	870	24,74	26,10	112,93	775,57
	Итого		43,47	44,55	187,34	1309,05

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл 250/10	260	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	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'	615	17,09	17,29	74,42	565,05
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/10/20	280	7,25	7,75	22,56	201,46
тгк 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
тгк 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	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'	810	26,81	25,43	119,53	822,05
	Итого		43,90	42,72	193,95	1387,10
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе 100/30	130	9,60	12,00	12,40	237,00
тгк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная 100/50	150	6,74	4,42	18,23	123,40
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	610	19,52	17,74	68,21	527,18
	Обед					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/10/5	265	2,18	5,47	17,26	131,40
394/1994	Жаркое по - домашнему	200	16,4	20,64	28,23	354,1892
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	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'	780	23,08	27,28	99,38	719,98
	Итого		42,6	45,02	167,59	1247,16
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом 100/30	130	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 пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'	565	17,68	16,35	73,68	503,54
	Обед					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной 250/10/5	265	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,25
тгк 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'	750	23	26,79	100,59	733,40
	Итого		40,68	43,14	174,27	1236,93
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный с маслом 150/5	155	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'	530	18,75	18,15	74,24	581,16
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/20	270	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'	875	26,77	25,19	112,57	763,26
	Итого		45,52	43,34	186,81	1344,42
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с маслом 15/10	25	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	150	3,11	3,67	22,07	154,66
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'	500	18,36	19,04	70,15	501,79
	Обед					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10	260	4,59	6,86	31,94	237,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
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'	765	29	25,66	101,43	754,80
	Итого		47,11	44,70	171,58	1256,59
	Итого за (10 дней)		437,55	440,85	1821,16	13014,43
	Итого за (1 день)		43,76	44,09	182,12	1301,44

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159732

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 28.04.2026 по 28.04.2027