

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

Согласовано:

*Директор ООО "ГлобусРесурс"*  
*Григорьев М.А.*

**Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полугод. 2024-2025 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)**

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
		г	всего	всего	ды, г	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 501	Курица тушеная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>28,57</b>	<b>27,53</b>	<b>132,42</b>	<b>859,97</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого</b>		<b>28,09</b>	<b>30,16</b>	<b>122,06</b>	<b>817,57</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
ттк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого</b>		<b>27,12</b>	<b>27,60</b>	<b>135,27</b>	<b>874,79</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
503/2004	Суфле из мяса птицы	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
	<b>Итого</b>		<b>28,84</b>	<b>29,98</b>	<b>124,10</b>	<b>894,98</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	250	7,59	8,95	19,31	163,27
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого</b>		<b>31,74</b>	<b>29,31</b>	<b>122,44</b>	<b>865,69</b>

<b>Неделя 2 день 1</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>28,85</b>	<b>26,87</b>	<b>132,35</b>	<b>854,31</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	9,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого</b>			<b>30</b>	<b>29,51</b>	<b>133,20</b>	<b>816,73</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	3,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>24,57</b>	<b>26,82</b>	<b>138,24</b>	<b>879,91</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
<b>Итого</b>			<b>30,62</b>	<b>32,99</b>	<b>131,40</b>	<b>792,35</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	26,52	110,92
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого</b>			<b>27,05</b>	<b>28,41</b>	<b>130,89</b>	<b>867,73</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>285,22</b>	<b>289,18</b>	<b>1302,37</b>	<b>8524,04</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>28,52</b>	<b>28,92</b>	<b>130,24</b>	<b>852,40</b>