

Утверждено: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

Ж.И.Брагин

Примерное 2-х недельное меню с 01.02.2025 "обед+полдник" для детей ОБЗ 12 лет и старше на 1 полугод. 2025-2026 уч год (дотация 321 руб.40 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,25	5,75	40,3	254,76
тгк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	10,63	190,50
тгк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02
Итого за 'Обед'			30,81	28,37	127,66	835,09
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	55,05	367,76
Итого			39,81	37,57	182,71	1202,85
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
245/1	Овощная поджаренная (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
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
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			26,73	27,71	118,25	816,99
Полдник						
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
Итого за 'Полдник '			9,00	9,20	55,05	367,76
Итого			35,73	36,91	173,30	1184,75
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	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	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			28,45	27,73	118,69	817,83

		<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40	
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36	
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	55,05	367,76	
	Итого		37,45	36,93	173,74	1185,59	
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Обед</u>						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66	
гтк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81	
гтк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91	
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19	
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83	
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58	
	Итого за 'Обед'		27,57	28,46	131,26	828,98	
	<u>Полдник</u>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40	
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36	
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	55,05	367,76	
	Итого		36,57	37,66	186,31	1196,74	
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Обед</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33	
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	127,39	
гтк 414	Колбаска "Шольная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71	
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58	
гтк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71	
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
	Итого за 'Обед'		27,51	27,82	127,92	893,56	
	<u>Полдник</u>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40	
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36	
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	55,05	367,76	
	Итого		36,51	37,02	182,97	1261,32	
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
	<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	
гтк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	10,63	190,50	
гтк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73	
гтк 302	Компот 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,02	
	Итого за 'Обед'		27	27	129,37	819,13	
	<u>Полдник</u>						
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40	

-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	55,05	367,76
	Итого		35,90	36,09	184,42	1186,89
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,94	28,71	125,74	858,67
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	55,05	367,76
	Итого		36,94	37,91	180,79	1226,43
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Обед'		29,16	27,54	130,64	838,29
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	55,05	367,76
	Итого		38,16	36,74	185,69	1206,05
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	40	3,6	1,2	21,52	107,07
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
	Итого за 'Обед'		29,41	28,61	123,79	817,95
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	55,05	367,76
	Итого		38,41	37,81	178,84	1185,71

	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
тк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		31,5	27,54	122,43	824,49
	<u>Полдник</u>					
	Выпечка	100	7,20	9,20	25,25	200,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	16,60	70,40
-	Фрукт	200	0,80	0,00	13,20	97,36
	Итого за 'Полдник '		9,00	9,20	55,05	367,76
	Итого		40,50	36,74	177,48	1192,25
	Итого за (10 дней)		375,98	371,38	1806,25	12028,58
	Итого за (1 день)		37,60	37,14	180,63	1202,86