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

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 рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день1					
	Завтрак					
ттк 456	Каша "Царская" с мясом	250	15,25	18,71	50,00	408,79
628/1994	Чай	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'		**19,03**	**19,59**	**93,59**	**599,59**
	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	180	3,73	4,4	26,49	159,10
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		**19,68**	**23,43**	**86,10**	**644,58**
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 453	Макаронные изделия с соусом Болоньезе	200/100	17,70	19,30	48,50	398,25
628/1994	Чай	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
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		**22,33**	**21,02**	**94**	**642,47**
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 592	Котлета "Витаминка"	100	13,82	14,87	8,92	218,81
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	3,02	3,97	34,35	199,81
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Йогурт	125	3,13	1,88	15,54	118,12
	Итого за 'Завтрак'		**21,74**	**20,90**	**80,36**	**631,37**
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 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
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		**20,69**	**22,18**	**82,77**	**633,82**

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	12,69	12,12	221,17
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	3,02	3,97	34,35	199,81
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Булочка домашняя	50	3,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Завтрак'		**18,90**	**18,22**	**80,24**	**610,08**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
394/1994	Жаркое по - домашнему	250	17,75	19,05	43,79	442,74
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/10	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		**23,82**	**22,67**	**79,13**	**680,85**
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/2	Помидор "Пикантный"	50	0,38	0,19	1,63	10,76
403/1994	Плов из мяса с куркумой	250	17,5	14,64	40,89	331,56
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Завтрак'		**22,3**	**17,52**	**90,96**	**585,96**
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 590	Пудинг из мяса птицы с сыром	100	11,64	14,42	7,44	192,80
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	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'		**22,38**	**19,47**	**88,89**	**615,26**
	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
ттк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/30	4,15	9,61	29,43	176,79
ттк 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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		**23,65**	**24,21**	**92,15**	**593,07**
	Итого за (10 дней)		**214,5**	**209,21**	**868,19**	**6237,05**
	Итого за (1 день)		**21,45**	**20,92**	**86,82**	**623,71**