**Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"** 5-1 Завт **Согласовано: Директор**

**М.В.Коршенко**

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

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, всего | Жиры, всего | Угле-воды, 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 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **19,01** | **19,42** | **76,42** | **561,93** |
| | | | | | | |
| | **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*** | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с сыром | 20/10 | 1,55 | 0,86 | 5,73 | 20,35 |
| 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'** | | **20,45** | **19,08** | **85,97** | **630,43** |
| | | | | | | |
| | **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)** | | **212,34** | **212,8** | **876,61** | **6109,39** |
| | **Итого за (1 день)** | | **21,23** | **21,28** | **87,66** | **610,94** |