Обед 5-11

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

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше II смена 2026-2027 уч. год (дотация, родительская оплата 265 руб 40 коп)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день1					
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 456	Каша "Царская" с мясом	250	15,25	18,71	50,00	408,79
ттк 540	Напиток 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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		**27,97**	**28,09**	**143,97**	**888,76**
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	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
ттк 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	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		**26,22**	**29,92**	**128,40**	**898,82**
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/5/5	5,46	6,42	18,77	141,17
ттк 453	Макаронные изделия с соусом Болоньезе	200/100	17,70	19,30	48,50	398,25
ттк 550	Напиток плодово-ягодный	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
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Обед'		**28,45**	**27,63**	**122,93**	**825,83**
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/5/5	1,85	9,67	9,43	75,66
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 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		**26,29**	**30,80**	**126,95**	**822,99**

	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
994	Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	250/5/5	4,26	6,42	18,77	141,17
к 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
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		**30,30**	**27,72**	**125,55**	**842,90**
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/20	6,57	6,86	33,54	240,13
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	50	3,3	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		**31,54**	**31,13**	**127,77**	**842,87**
	Итого за (10 дней)		**283,7**	**284,52**	**1284,1**	**8624,63**
	Итого за (1 день)		**28,37**	**28,45**	**128,41**	**862,46**

	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,21	4,85	23,60	127,39
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
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	12,50	66,91
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		**26,98**	**28,48**	**119,66**	**830,17**
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками	250/5/20	7,25	7,75	32,56	214,46
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 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Булочка домашняя	50	3,25	1,24	13,51	102,10
	Итого за 'Обед'		**28,20**	**26,24**	**128,35**	**897,16**
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/5/5	2,18	5,47	17,26	131,40
394/1994	Жаркое по - домашнему	250	17,75	19,05	43,79	442,74
ттк 541	Напиток 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
ттк 562/1	Блины классические	60	2,02	2,4	3,44	99,65
	Итого за 'Обед'		**27,65**	**27,78**	**127,88**	**949,71**
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,38	3,26	21,52
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250/5/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		**30,14**	**26,73**	**132,63**	**825,41**