

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор МАОУ СОЛНЦА

Тригорцева Л.А.

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше  
I смена на I полугод. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

| Номер рец.                | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы-ход,<br>г | Белки,       | Жиры,        | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|                           |  |              | всего        | всего        |                  |               |
| <b>Неделя 1 день 1</b>    |  |              |              |              |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |              |              |              |                  |               |
| 25/8                      | Биточки из мяса с отрубями               | 100          | 9,06         | 13,09        | 12,9             | 259,72        |
| 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         |
| -                         | Хлеб ржаной                              | 25           | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
| -                         | Батон с отрубями                         | 25           | 2,25         | 0,75         | 13,45            | 66,90         |
| -                         | Фрукты                                   | 100          | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |              | <b>21,39</b> | <b>21,63</b> | <b>80,35</b>     | <b>609,77</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>    |  |              |              |              |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |              |              |              |                  |               |
| 245/1                     | Овощная поджаренная (овощи "пикантные")  | 30           | 0,23         | 0,25         | 0,98             | 6,46          |
| 50/2003                   | Котлета мясная Детская                   | 100          | 10,60        | 12,00        | 10,40            | 237,00        |
| 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                         | 25           | 2,25         | 0,75         | 13,45            | 66,90         |
| -                         | Хлеб ржаной                              | 25           | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |              | <b>18,70</b> | <b>17,80</b> | <b>76,35</b>     | <b>573,54</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>    |  |              |              |              |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |              |              |              |                  |               |
| 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        |
| 628/1994                  | Чай                                      | 200          | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,80         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 25           | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
| -                         | Фрукты                                   | 100          | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |              | <b>20,68</b> | <b>20,82</b> | <b>79,33</b>     | <b>586,13</b> |
| <b>Неделя 1 день 4</b>    |  |              |              |              |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |              |              |              |                  |               |
| тгк 408                   | Мясо птицы тушенное в томатном соусе     | 100          | 11,9         | 5,70         | 2,95             | 117,81        |
| тгк 358                   | Рис "Золотистый" (с куркумой)            | 180          | 4,19         | 5,11         | 44,15            | 239,91        |
| 648/2004                  | Чай                                      | 200          | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,8022       |
| -                         | Батон с отрубями                         | 25           | 2,25         | 0,75         | 13,45            | 66,90         |
| -                         | Мучное изделие                           | 50           | 4,41         | 6,45         | 24,59            | 173,58        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |              | <b>22,83</b> | <b>18,03</b> | <b>94,98</b>     | <b>636,01</b> |

|                               |  | выход  | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|-------------------------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b><u>Неделя 1 день 5</u></b> |  |        |              |              |              |               |
| <b><u>Завтрак</u></b>         |  |        |              |              |              |               |
| 245/1                         | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 40     | 2,28         | 0,36         | 1,92         | 12,33         |
| ттк 414                       | Колбаска "Школьная 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        |
| ттк 417                       | Напиток с витаминами Витошка                 | 200    | 0            | 0            | 18,95        | 70,71         |
| -                             | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25     | 1,65         | 0,16         | 11,72        | 55,97         |
| -                             | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43        | 48,35         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>     |  |        | <b>21,98</b> | <b>22,57</b> | <b>87,06</b> | <b>678,65</b> |
| <b><u>Неделя 2 день 1</u></b> |  |        |              |              |              |               |
| <b><u>Завтрак</u></b>         |  |        |              |              |              |               |
| ттк 511                       | Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/30 | 11,13        | 15,65        | 12,57        | 270,50        |
| 467/1994                      | Рис припущенный с томатом                    | 180    | 6,54         | 7,32         | 45,19        | 247,65        |
| ттк 420                       | Чай лимонный                                 | 200    | 0,12         | 0,02         | 9,83         | 38,6598       |
| -                             | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43        | 48,35         |
| -                             | Фрукты                                       | 100    | 0,4          | 0,4          | 11,6         | 48,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>     |  |        | <b>19,84</b> | <b>23,69</b> | <b>89,62</b> | <b>653,83</b> |
| <b><u>Неделя 2 день 2</u></b> |  |        |              |              |              |               |
| <b><u>Завтрак</u></b>         |  |        |              |              |              |               |
| 245/1                         | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 40     | 0,31         | 0,33         | 1,3          | 8,61          |
| 6/8                           | Рагу из мяса с овощами                       | 250    | 17,75        | 22,05        | 43,79        | 442,74        |
| 628/1994                      | Чай  | 200    | 0,08         | 0,02         | 9,84         | 37,80         |
| -                             | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 35     | 2,31         | 0,23         | 16,42        | 78,37         |
| -                             | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43        | 48,35         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>     |  |        | <b>22,1</b>  | <b>22,93</b> | <b>81,78</b> | <b>615,86</b> |
| <b><u>Неделя 2 день 3</u></b> |  |        |              |              |              |               |
| <b><u>Завтрак</u></b>         |  |        |              |              |              |               |
| 245/1                         | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 30     | 0,31         | 0,27         | 1,44         | 9,24          |
| 403/1994                      | Плов из мяса с томатом с куркумой            | 250    | 18,5         | 12,64        | 45,89        | 331,56        |
| 628/1994                      | Чай  | 200    | 0,08         | 0,02         | 9,84         | 37,80         |
| -                             | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25     | 1,65         | 0,16         | 11,72        | 55,97         |
| -                             | Мучное изделие                               | 50     | 2,41         | 6,45         | 19,59        | 153,6         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>     |  |        | <b>22,95</b> | <b>19,54</b> | <b>88,48</b> | <b>588,17</b> |
| <b><u>Неделя 2 день 4</u></b> |  |        |              |              |              |               |
| <b><u>Завтрак</u></b>         |  |        |              |              |              |               |
| ттк 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        |
| ттк 420                       | Чай лимонный                                 | 200    | 0,12         | 0,02         | 9,83         | 38,66         |
| -                             | Батон с отрубями                             | 25     | 2,25         | 0,75         | 13,45        | 66,90         |
| -                             | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43        | 48,35         |
| -                             | Фрукты                                       | 100    | 0,4          | 0,4          | 11,6         | 48,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>     |  |        | <b>22,07</b> | <b>21,5</b>  | <b>87,86</b> | <b>598,44</b> |

|          | <u>Неделя 2 день 5</u>                    | выход | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|----------|---|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|          | <u>Завтрак</u>                            |       |              |               |               |                |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") | 20    | 0,12         | 0,16          | 1,35          | 4,30           |
| 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         |
| 628/1994 | Чай                                       | 200   | 0,08         | 0,02          | 9,84          | 37,80          |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 35    | 2,31         | 0,23          | 16,42         | 78,37          |
| -        | Хлеб ржаной                               | 25    | 1,65         | 0,3           | 10,43         | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                 |       | <b>22,78</b> | <b>20,8</b>   | <b>76,65</b>  | <b>549,08</b>  |
|          | <b>Итого за (10 дней)</b>                 |       | <b>215,3</b> | <b>209,31</b> | <b>842,46</b> | <b>6089,47</b> |
|          | <b>Итого за (1 день)</b>                  |       | <b>21,53</b> | <b>20,931</b> | <b>84,246</b> | <b>608,947</b> |