

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

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ №178  
Ирина Корьева Л.А.

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена  
на II полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 224 руб 27 коп)

| Но-мер рец.            | Прием пищи, наименование изделий (блюд)         | Вы-ход, г | Белки, всего | Жиры, г, всего | Угле-воды, г  | ЭЦ, ккал      |
|------------------------|---|-----------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b> |   |           |              |                |               |               |
| <i>Обед</i>            |   |           |              |                |               |               |
| 138/1994               | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками  | 250/5/20  | 7,25         | 7,75           | 32,56         | 214,46        |
| ттк456                 | Каша "Царская" с мясом                          | 200       | 17,00        | 18,56          | 36,00         | 404,00        |
| ттк 540                | Напиток из кураги и изюма                       | 200       | 0,72         | 0,03           | 23,24         | 88,19         |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 30        | 1,98         | 0,2            | 14,07         | 67,17         |
| -                      | Фрукт   | 100       | 0,4          | 0,4            | 11,6          | 48,68         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   |           | <b>27,35</b> | <b>26,94</b>   | <b>117,47</b> | <b>822,50</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |   |           |              |                |               |               |
| <i>Обед</i>            |   |           |              |                |               |               |
| 45/2004                | Салат из квашеной капусты                       | 60        | 0,64         | 0,48           | 2,88          | 18,50         |
| 110/1994               | Борщ с картофелем с мясом со сметаной           | 250/5/5   | 2,18         | 5,47           | 17,26         | 131,40        |
| 43/2003                | Суфле Рыбка                                     | 100       | 11,29        | 13,70          | 16,79         | 198,00        |
| 472/1994               | Картофельное пюре                               | 150       | 3,11         | 3,67           | 22,07         | 132,59        |
| 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                                     | 30        | 1,98         | 0,36           | 12,51         | 58,01         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   |           | <b>23,86</b> | <b>25,22</b>   | <b>110,61</b> | <b>720,01</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |   |           |              |                |               |               |
| <i>Обед</i>            |   |           |              |                |               |               |
| 129/1994               | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной  | 250/5/5   | 5,46         | 6,42           | 18,77         | 141,17        |
| ттк 466                | Чиполлетти из мяса Пикантные                    | 100       | 10,54        | 14,63          | 11,06         | 220,62        |
| 276/1994               | Паста "Ригате" с сыром                          | 150       | 6,67         | 4,68           | 29,26         | 185,88        |
| ттк 550                | Напиток плодово-ягодный                         | 200       | 0,41         | 0,17           | 17,65         | 68,79         |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 20        | 0,70         | 0,12           | 9,37          | 44,77         |
| -                      | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,32         | 0,24           | 8,34          | 38,68         |
|                        | Батончик мюсли с фруктовой начинкой             | 25        | 1,25         | 1,24           | 23,01         | 71,47         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   |           | <b>26,35</b> | <b>27,50</b>   | <b>117</b>    | <b>771,38</b> |
| <b>Неделя 1 день 4</b> |   |           |              |                |               |               |
| <i>Обед</i>            |   |           |              |                |               |               |
| 120/1994               | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной        | 250/5/5   | 1,96         | 3,67           | 9,43          | 75,66         |
| ттк 452                | Фрикасе из курицы                               | 100       | 13,82        | 14,87          | 8,92          | 218,81        |
| ттк 358                | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная | 100/50    | 2,52         | 3,31           | 28,63         | 166,51        |
| ттк 544                | Напиток из кураги                               | 200       | 0,72         | 0,03           | 23,24         | 88,19         |
|                        | Батон с отрубями                                | 25        | 2,25         | 0,75           | 13,45         | 66,91         |
| -                      | Хлеб ржаной                                     | 25        | 1,65         | 0,30           | 10,43         | 48,35         |
|                        | Выпечка   | 50        | 1,72         | 2,46           | 11,13         | 88,28         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   |           | <b>24,64</b> | <b>25,39</b>   | <b>105,23</b> | <b>752,70</b> |

| <u>Неделя 1 день 5</u> |  | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <i>Обед</i>            |  |          |              |              |               |               |
| 139/1994               | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом     | 250/5    | 3,21         | 4,85         | 23,60         | 127,39        |
| тгк 539                | Мясо в сметанном соусе                               | 100      | 12,13        | 14,72        | 7,6           | 244,99        |
| 463/1994               | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150      | 4,32         | 4,87         | 22,53         | 145,49        |
| тгк 398                | Кисель с витаминами Витошка                          | 200      | 0            | 0            | 19,68         | 70,00         |
|                        | Батон с отрубями                                     | 30       | 2,7          | 0,9          | 16,14         | 80,30         |
| -                      | Хлеб ржаной  | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
|                        | Фрукт  | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |          | <b>24,74</b> | <b>26,10</b> | <b>113,66</b> | <b>774,86</b> |
| <u>Неделя 2 день 1</u> |  | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
| <i>Обед</i>            |  |          |              |              |               |               |
| 138/1994               | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками       | 250/5/20 | 7,25         | 7,75         | 32,56         | 214,46        |
| тгк 535                | Мясное соте (мясо с овощами)                         | 100      | 10,86        | 12,69        | 12,12         | 221,17        |
| 466/1994               | Рис припущенный                                      | 150      | 3,63         | 3,18         | 35,26         | 166,80        |
| тгк 543                | Напиток 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  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35         |
|                        | Батончик мюсли с фруктовой начинкой                  | 25       | 1,25         | 1,24         | 23,01         | 71,47         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |          | <b>26,81</b> | <b>25,43</b> | <b>139,03</b> | <b>835,05</b> |
| <u>Неделя 2 день 2</u> |  | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
| <i>Обед</i>            |  |          |              |              |               |               |
| 245/1                  | Огурец "Пикантный"                                   | 60       | 0,46         | 0,5          | 1,96          | 12,92         |
| 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                                | 200      | 16,4         | 20,64        | 28,23         | 354,189       |
| тгк 541                | Напиток из яблок с сухофруктами                      | 200      | 0,41         | 0,17         | 27,43         | 105,96        |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 30       | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17         |
| -                      | Хлеб ржаной  | 25       | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |          | <b>23,08</b> | <b>27,28</b> | <b>99,38</b>  | <b>719,98</b> |
| <u>Неделя 2 день 3</u> |  | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
| <i>Обед</i>            |  |          |              |              |               |               |
| 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 томатом с куркумой                    | 200      | 14,8         | 16,51        | 36,71         | 353,25        |
| тгк 540                | Напиток из кураги и изюма                            | 200      | 1,02         | 0,06         | 23,18         | 87,60         |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 35       | 2,31         | 0,23         | 16,42         | 78,37         |
|                        | Выпечка  | 50       | 1,72         | 2,46         | 11,13         | 88,28         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |          | <b>23</b>    | <b>26,79</b> | <b>100,59</b> | <b>733,40</b> |

| <u>Неделя 2 день 4</u>         |   | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ             |
|--------------------------------|---|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <u>Обед</u>                    |   |        |               |               |                |                |
| 167/1994                       | Суп-пюре из разных овощей с гренками        | 200/20 | 4,92          | 6,15          | 24,65          | 161,51         |
| тгк 529                        | Чахохбили из мяса кур                       | 100    | 11,64         | 14,42         | 7,44           | 192,80         |
| 469/1994                       | Паста "Триколлини"                          | 150    | 5,3           | 2,98          | 30,11          | 183,94         |
| тгк 542                        | Напиток из ягод "Ягодный драйв"             | 200    | 0,16          | 0,04          | 12,2           | 47,69          |
|                                | 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          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>         |   |        | <b>26,77</b>  | <b>25,19</b>  | <b>112,57</b>  | <b>763,26</b>  |
| <u>Неделя 2 день 5</u>         |   | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ             |
| <u>Обед</u>                    |   |        |               |               |                |                |
| 136/1994                       | Суп картофельный с крупой с рыбой           | 250/10 | 4,59          | 6,86          | 31,94          | 237,13         |
| тгк 230/2                      | Тефтели "Ежики"                             | 100    | 14,48         | 13,27         | 12,12          | 188,03         |
| 472/1994                       | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая | 100/50 | 3,11          | 3,67          | 22,07          | 154,66         |
| тгк 417                        | Напиток с витаминами Витошка                | 200    | 0             | 0             | 18,95          | 70,71          |
|                                | Батон с отрубями                            | 30     | 2,7           | 0,9           | 16,14          | 80,30          |
| -                              | Хлеб ржаной                                 | 25     | 1,65          | 0,3           | 10,43          | 48,35          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>         |   |        | <b>27</b>     | <b>25</b>     | <b>111,65</b>  | <b>779,17</b>  |
| <b>Итого за период 10 дней</b> |   |        | <b>253,13</b> | <b>260,84</b> | <b>1127,65</b> | <b>7672,32</b> |
| <b>Итого за (1 день)</b>       |   |        | <b>25,31</b>  | <b>26,08</b>  | <b>112,77</b>  | <b>767,23</b>  |