

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

М.В. Шинкевич

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена
на II полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 149 руб 52 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,24	6,84	17,74	162,97
ттк 533	Топинг малиновый	30	0,03	0,04	5,45	21,44
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
	Итого за 'Завтрак'		15,71	19,34	77,87	550,45
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлин"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт (банан)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,43	16,41	81,38	554,40
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
492/2004	Плов из филе куры	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		19,06	18,59	72,37	587,00
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	15,41	17,37	40,72	321,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		17,87	17,99	76,23	474,73
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	9,68	13,86
ттк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
ттк 536	Капуста цветная оварная с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
ттк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'		18,61	18,43	84,26	564,82

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	25/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	7,52	6,59	21,01	193,13
ттк 533	Топинг клубничный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,1	7,03	33,58
	Вафли с начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
	Итого за 'Завтрак'		15,96	16	81,61	556,48
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100/30	9,60	12,00	12,40	237,00
ттк 523	Булгур отварной	100	6,06	2,82	14,13	90,17
ттк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,52	17,74	68,21	527,18
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
ттк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом	100/30	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		17,44	16,25	78,03	518,51
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный	150	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
	Итого за 'Завтрак'		18,79	18,15	83,73	582,02
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с маслом	15/10	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	100	2,07	2,44	14,71	88,39
ттк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		18,36	19,04	70,15	479,72
	Итого за период (10 дней)		180,75	177,94	773,84	5395,32
	Итого за (1 день)		18,08	17,79	77,38	539,53