

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

Согласовано: Директор

Молодцова И.В.

Примерное пятидневное меню с 23.03.2026 "завтрак + обед" для детей 12 лет и старше
(родительская плата 393 руб 92 коп)

| Но-мер рец. | 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 | 25/10/10 | 6,05 | 8,01 | 17,28 | 167,57 |
| ттк 552 | Каша "Дружба"молочная с маслом сливочным | 250/10 | 6,5 | 8,48 | 22 | 202,08 |
| ттк 533 | Топинг из ягод | 30 | 0,05 | 0,067 | 9,1 | 35,80 |
| ттк 264 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14 | 3,21 | 14,39 | 96,37 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 20 | 1,32 | 0,15 | 9,38 | 16,79 |
| | Батончик мюсли с фруктовой начинкой | 25 | 1,25 | 1,24 | 23,01 | 102,10 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 18,31 | 21,157 | 95,16 | 620,71 |
| Обед | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками | 250/20/10 | 7,25 | 7,75 | 32,56 | 214,46 |
| ттк 456 | Каша "Царская" с мясом/ помидор "Пикантный" | 250/50 | 17,00 | 18,56 | 36,00 | 404,00 |
| 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 |
| Итого за 'Обед' | | | 29,32 | 27,54 | 118,37 | 835,29 |
| Итого | | | 47,63 | 48,70 | 213,53 | 1456,00 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ттк 410 | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе | 100/30 | 11,24 | 12,18 | 11,62 | 199,13 |
| 469/1994 | Паста "Триколлини" | 180 | 6,36 | 5,57 | 40,93 | 220,73 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,1 | 14,6 | 55,74 |
| | Батон с отрубями | 30 | 2,7 | 0,9 | 16,14 | 80,30 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 20,54 | 18,75 | 83,29 | 555,89 |
| Обед | | | | | | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,06 | 0,8 | 4,8 | 30,83 |
| 110/1994 | Борщ с мясом со сметаной | 250/25/10 | 7,18 | 5,47 | 32,2 | 162,40 |
| 43/2003 | Суфле Фиш с маслом | 110 | 11,88 | 15,95 | 16,87 | 238,00 |
| 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 | 40 | 3,6 | 1,2 | 21,52 | 107,06 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 10,43 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | | 29,26 | 28,16 | 124,51 | 793,43 |
| Итого | | | 49,8 | 46,91 | 207,8 | 1349,32 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 492/2004 | Плов из филе кури 50/200 | 250 | 13,32 | 15,07 | 38,33 | 353,98 |
| 628/1994 | Чай | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,84 | 37,80 |
| | Батон с отрубями | 40 | 3,6 | 1,2 | 21,52 | 107,06 |
| ттк 562 | Блины классические со сгущенным молоком | 50/10 | 3,02 | 3,2 | 5,44 | 105,66 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 20,02 | 19,49 | 75,13 | 604,50 |

| | | <u>Обед</u> | | | | |
|----------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной | 250/20/10 | 5,00 | 6,00 | 19,00 | 141,00 |
| ттк 466 | Чиполлетти из мяса Пикантные | 100 | 10,54 | 14,63 | 11,06 | 220,62 |
| 276/1994 | Паста "Ригате" с сыром / огурец Пикантный | 180/50 | 8,077 | 5,99 | 38,37 | 244,57 |
| ттк 541 | Напиток из яблок с сухофруктами | 200 | 0,41 | 0,17 | 27,43 | 105,96 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 25 | 1,65 | 0,17 | 11,72 | 55,97 |
| - | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 6,25 | 58,01 |
| | Итого за 'Обед' | | 26,67 | 27,14 | 113,83 | 826,13 |
| | Итого | | 46,687 | 46,63 | 188,96 | 1430,6348 |
| | Неделя 1 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/25 | 15,41 | 17,37 | 40,72 | 321,08 |
| 628/1994 | Чай | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,84 | 37,80 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 10,43 | 48,35 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 35 | 2,31 | 0,23 | 16,42 | 78,37 |
| - | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,02 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 20,05 | 18,52 | 94,81 | 558,61 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 250/30/10 | 6,00 | 5,00 | 8,00 | 125,00 |
| ттк 452 | Фрикасе из филе кури | 150 | 13,82 | 14,87 | 8,92 | 218,81 |
| ттк 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная | 150/50 | 4,59 | 6,07 | 46,61 | 219,85 |
| ттк 544 | Напиток из кураги | 200 | 0,72 | 0,03 | 23,24 | 88,19 |
| | Батон с отрубями | 40 | 3,6 | 1,2 | 21,52 | 107,06 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 |
| | Итого за 'Обед' | | 30,71 | 27,53 | 120,80 | 816,92 |
| | Итого | | 50,76 | 46,05 | 215,61 | 1375,5362 |
| | Неделя 1 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 15/10 | 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/капуста цветная отварная | 200 | 4,15 | 4,9 | 29,43 | 176,79 |
| ттк 398 | Кисель с витаминами Витошка | 200 | 0 | 0 | 19,68 | 70,00 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 20 | 1,32 | 0,15 | 9,38 | 44,78 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,43 | 48,35 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 19,6 | 18,68 | 90,00 | 590,78 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/20 | 5,21 | 6,85 | 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 |
| 245/1 | Помидор "Пикантный" (подгарнировка) | 50 | 0,38 | 0,19 | 1,63 | 10,76 |
| ттк555 | Напиток из яблок | 200 | 0 | 0 | 23 | 88,00 |
| | Батон с отрубями | 40 | 3,6 | 1,2 | 21,52 | 107,06 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 |
| | Итого за 'Обед' | | 28,49 | 28,16 | 122,50 | 810,80 |
| | Итого | | 48,09 | 46,84 | 212,50 | 1401,58 |
| | Итого за (5 дней) | | 242,97 | 235,13 | 1038,40 | 7013,06 |
| | Итого за (1 день) | | 48,59 | 47,03 | 207,68 | 1402,61 |