

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

Молодцова И.И.

Примерное пятидневное меню с 23.03.2026 "завтрак + обед" для детей 7-11 лет (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		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	210	5,24	6,84	17,74	162,97
ттк 533	Топинг из ягод	30	0,05	0,07	9,1	35,80
ттк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,1	7,03	33,58
	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	25	1,25	1,24	23,01	102,10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,72</b>	<b>19,47</b>	<b>88,55</b>	<b>598,39</b>
<b><u>Обед</u></b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками	250/20/10	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 456	Каша "Царская" с мясом/ помидор "Пикантный"	200/50	15,00	16,56	35,00	390,00
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,32</b>	<b>25,54</b>	<b>117,37</b>	<b>821,29</b>
<b>Итого</b>			<b>44,04</b>	<b>45,01</b>	<b>205,92</b>	<b>1419,68</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	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	30	2,7	0,9	16,14	80,30
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,48</b>	<b>16,16</b>	<b>72,47</b>	<b>519,10</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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	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
-	Хлеб крестьянский витаминный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,69</b>	<b>26,40</b>	<b>110,29</b>	<b>715,82</b>
<b>Итого</b>			<b>46,17</b>	<b>42,56</b>	<b>182,76</b>	<b>1234,92</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	25	2,25	0,75	13,45	66,91
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	3,2	5,44	105,66
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,67</b>	<b>19,04</b>	<b>67,06</b>	<b>564,35</b>

		<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/20/10	5,00	6,00	19,00	141,00	
тتك 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62	
276/1994	Паста "Ригате" с сыром /огурец Пикантный	150/50	6,67	4,68	21,67	185,88	
тتك 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	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,26</b>	<b>25,83</b>	<b>97,13</b>	<b>767,44</b>	
	<b>Итого</b>		<b>43,93</b>	<b>44,87</b>	<b>164,19</b>	<b>1331,794</b>	
	<b>Неделя 1 день 4</b>	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 крестьянский витаминный	35	2,31	0,23	16,42	78,37	
-	Фрукт	150	0,6	0,6	17,4	73,02	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,4</b>	<b>18,22</b>	<b>84,38</b>	<b>510,27</b>	
		<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/30/10	6,00	5,00	8,00	125,00	
тتك 452	Фрикасе из филе кури	150	13,82	14,87	8,92	218,81	
тتك 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная 100/50	150	2,52	3,31	28,63	166,51	
тتك 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	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,29</b>	<b>24,32</b>	<b>94,75</b>	<b>723,43</b>	
	<b>Итого</b>		<b>45,69</b>	<b>42,54</b>	<b>179,13</b>	<b>1233,7012</b>	
	<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/10	1,88	1,33	9,68	13,86	
тتك 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	
тتك 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00	
-	Хлеб крестьянский витаминный	20	1,32	0,15	9,38	44,78	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,95</b>	<b>18,38</b>	<b>79,57</b>	<b>542,43</b>	
		<u>Обед</u>					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/20	5,21	6,85	23,60	127,39	
тتك 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	
тتك 555	Напиток из яблок	200	0	0	23	88,00	
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,14</b>	<b>27,71</b>	<b>114,43</b>	<b>770,65</b>	
	<b>Итого</b>		<b>45,09</b>	<b>46,09</b>	<b>194,00</b>	<b>1313,08</b>	
	<b>Итого за (5 дней)</b>		<b>224,92</b>	<b>221,07</b>	<b>926,00</b>	<b>6533,18</b>	
	<b>Итого за (1 день)</b>		<b>44,98</b>	<b>44,21</b>	<b>185,20</b>	<b>1306,64</b>	