

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ №165 В.В.Васильева

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше

II смена 2026-2027 уч. год ( дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)

| Номер<br>реп.             | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                | Вы-ход,<br>г | Белки,<br>всего | Жиры,<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------------|------------------|---------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b>    |                                                        |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |                                                        |              |                 |                |                  |               |
| тгк 456                   | Каша "Царская" с мясом                                 | 250          | 15,25           | 18,71          | 50,00            | 408,79        |
| тгк 420                   | Чай лимонный                                           | 200          | 0,12            | 0,02           | 9,83             | 38,66         |
|                           | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 25           | 1,65            | 0,16           | 11,72            | 55,97         |
|                           | Хлеб ржаной                                            | 25           | 1,65            | 0,3            | 10,43            | 48,35         |
| -                         | Фрукт                                                  | 100          | 0,4             | 0,4            | 11,6             | 48,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                        |              | <b>19,07</b>    | <b>19,59</b>   | <b>93,58</b>     | <b>600,44</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>    |                                                        |              |                 |                |                  |               |
|                           |                                                        | выход        | Б               | Ж              | У                | ЭЦ            |
| <b>Завтрак</b>            |                                                        |              |                 |                |                  |               |
| 401/1994                  | Гуляш из мяса                                          | 100          | 11,29           | 15,57          | 17,74            | 261,17        |
| 472/1994                  | Картофельное пюре/салат из квашеной капусты 180/70     | 250          | 3,73            | 4,4            | 26,49            | 159,10        |
| тгк 542                   | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                        | 200          | 0,16            | 0,04           | 12,2             | 47,69         |
|                           | Батон с отрубями                                       | 25           | 2,25            | 0,75           | 13,45            | 66,90         |
| -                         | Хлеб ржаной                                            | 25           | 1,65            | 0,3            | 10,43            | 48,35         |
|                           | Выпечка                                                | 50           | 1,72            | 2,46           | 11,13            | 88,28         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                        |              | <b>20,80</b>    | <b>23,52</b>   | <b>91,44</b>     | <b>671,49</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>    |                                                        |              |                 |                |                  |               |
|                           |                                                        | выход        | Б               | Ж              | У                | ЭЦ            |
| <b>Завтрак</b>            |                                                        |              |                 |                |                  |               |
| тгк 466                   | Чиполлетти из мяса "Пикантные"                         | 100          | 10,54           | 14,63          | 11,06            | 220,62        |
| 276/1994                  | Паста "Ригате" с сыром                                 | 180          | 8,01            | 5,61           | 35,11            | 223,05        |
| 628/1994                  | Чай с сахаром                                          | 200          | 0,08            | 0,02           | 9,84             | 37,80         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 25           | 1,65            | 0,16           | 11,72            | 55,97         |
|                           | Хлеб ржаной                                            | 25           | 1,65            | 0,3            | 10,43            | 48,35         |
|                           | Фрукт                                                  | 100          | 0,4             | 0,4            | 11,6             | 48,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                        |              | <b>22,33</b>    | <b>21,12</b>   | <b>89,76</b>     | <b>634,47</b> |
| <b>Неделя 1 день 4</b>    |                                                        |              |                 |                |                  |               |
|                           |                                                        | выход        | Б               | Ж              | У                | ЭЦ            |
| <b>Завтрак</b>            |                                                        |              |                 |                |                  |               |
| тгк 452                   | Фрикасе из курицы                                      | 100          | 13,82           | 14,87          | 8,92             | 218,81        |
| тгк 358                   | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная 150/30 | 180          | 4,59            | 6,07           | 46,61            | 219,85        |
| тгк 420                   | Чай лимонный                                           | 200          | 0,12            | 0,02           | 9,83             | 38,66         |
|                           | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 25           | 1,65            | 0,16           | 11,72            | 55,97         |
|                           | Фрукт                                                  | 150          | 0,4             | 0,4            | 17,4             | 73,02         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                        |              | <b>20,58</b>    | <b>21,52</b>   | <b>94,48</b>     | <b>606,31</b> |
| <b>Неделя 1 день 5</b>    |                                                        |              |                 |                |                  |               |
|                           |                                                        | выход        | Б               | Ж              | У                | ЭЦ            |
| <b>Завтрак</b>            |                                                        |              |                 |                |                  |               |
| тгк 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        |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 25           | 1,65            | 0,16           | 11,72            | 55,97         |
|                           | Сок в ассортименте                                     | 200          | 1               | 0,2            | 20,6             | 86,48         |
|                           | Выпечка                                                | 50           | 1,72            | 2,46           | 11,13            | 88,28         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                        |              | <b>21,69</b>    | <b>22,38</b>   | <b>83,69</b>     | <b>650,30</b> |

| <u>Неделя 2 день 1</u> |                                                    | выход          | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
|------------------------|----------------------------------------------------|----------------|-------|--------|--------|---------|
| 3/2004                 | Бутерброд с сыром 20/10                            | <u>Завтрак</u> |       |        |        |         |
| ттк 535                | Мясное соте (мясо с овощами)                       | 30             | 1,55  | 0,86   | 5,73   | 20,35   |
| 466/1994               | Рис припущенный                                    | 100            | 10,86 | 10,69  | 12,12  | 221,17  |
| ттк 543                | Напиток из ягод "Ассорти"                          | 180            | 6,54  | 7,32   | 32,19  | 247,65  |
| -                      | Хлеб ржаной                                        | 200            | 0,19  | 0,07   | 11,58  | 45,64   |
| -                      | Батончик мюсли                                     | 30             | 1,98  | 0,36   | 12,51  | 58,01   |
| -                      |                                                    | 25             | 1,25  | 1,24   | 13,51  | 71,47   |
| Итого за 'Завтрак'     |                                                    |                | 22,37 | 20,54  | 87,64  | 664,29  |
| <u>Неделя 2 день 2</u> |                                                    | выход          | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>         |                                                    |                |       |        |        |         |
| 394/1994               | Жаркое по - домашнему/огурец пикантный 250/70      | 320            | 17,97 | 19,16  | 44,75  | 449,19  |
| ттк 541                | Напиток из яблок с сухофруктами                    | 200            | 0,41  | 0,17   | 27,43  | 105,96  |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 25             | 1,65  | 0,16   | 11,72  | 55,97   |
| ттк 562                | Блины классические со сгущенным молоком 60/10      | 70             | 3,02  | 3,2    | 5,44   | 105,66  |
| Итого за 'Завтрак'     |                                                    |                | 23,05 | 22,69  | 89,34  | 716,78  |
| <u>Неделя 2 день 3</u> |                                                    | выход          | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>         |                                                    |                |       |        |        |         |
| 403/1994               | Плов из мяса с куркумой/помидор пикантный 250/30   | 280            | 17,72 | 14,75  | 41,85  | 338,01  |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 25             | 1,65  | 0,16   | 11,72  | 55,97   |
| -                      | Сок в ассортименте                                 | 200            | 1     | 0,2    | 20,6   | 86,48   |
| -                      | Выпечка                                            | 50             | 1,72  | 3,46   | 11,13  | 125,54  |
| Итого за 'Завтрак'     |                                                    |                | 22,09 | 18,57  | 85,3   | 606,00  |
| <u>Неделя 2 день 4</u> |                                                    | выход          | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>         |                                                    |                |       |        |        |         |
| ттк 529                | Чахохбили из мяса кур                              | 100            | 11,64 | 14,42  | 7,44   | 192,80  |
| 276/1994               | Макаронные изделия отварные с сыром                | 180            | 8,01  | 5,61   | 35,11  | 223,05  |
| ттк 542                | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                    | 200            | 0,16  | 0,04   | 12,2   | 47,69   |
| -                      | Батон с отрубями                                   | 25             | 2,25  | 0,75   | 13,45  | 66,90   |
| -                      | Хлеб ржаной                                        | 25             | 1,65  | 0,3    | 10,43  | 48,35   |
| -                      | Фрукт                                              | 100            | 0,4   | 0,4    | 11,6   | 48,68   |
| Итого за 'Завтрак'     |                                                    |                | 24,11 | 21,52  | 90,23  | 627,47  |
| <u>Неделя 2 день 5</u> |                                                    | выход          | Б     | Ж      | У      | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>         |                                                    |                |       |        |        |         |
| 45/2004                | Салат из квашеной капусты                          | 100            | 1,06  | 0,8    | 4,8    | 30,83   |
| ттк 230/2              | Тефтели "Ежики"                                    | 100            | 14,48 | 13,27  | 12,12  | 188,03  |
| 472/1994               | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 150/30 | 180            | 4,15  | 9,61   | 29,43  | 176,79  |
| 705/2004               | Напиток из шиповника                               | 200            | 0,24  | 0,1    | 14,6   | 55,74   |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 25             | 1,65  | 0,16   | 11,72  | 55,97   |
| -                      | Хлеб ржаной                                        | 25             | 1,65  | 0,3    | 10,43  | 48,35   |
| Итого за 'Завтрак'     |                                                    |                | 23,23 | 24,24  | 83,1   | 555,70  |
| Итого за (10 дней)     |                                                    |                | 219,3 | 215,69 | 888,56 | 6333,25 |
| Итого за (1 день)      |                                                    |                | 21,93 | 21,57  | 88,86  | 633,32  |