

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Корщенко

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ № 165 В.В.Васильева

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Обед" для детей 12 лет и старше II смена
2026-2027 уч. год (дотация, родительская оплата 265 руб 40 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
	Неделя 1 день 1					
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/10/20	285	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 456	Каша "Царская" с мясом/огурец пикантный 250/75	325	15,81	18,45	52,43	424,92
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	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
	Итого за 'Обед'	27,93	27,82	132,99	855,36	
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/10/5	265	3,18	5,47	17,26	133,40
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	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Выпечка	50	3,72	3,46	18,13	120,28
	Итого за 'Обед'	27,42	30,32	124,64	879,29	
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/10/5	265	5,46	6,42	18,77	141,17
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
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	28,45	27,73	118,69	817,83	
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/10/5	265	1,85	9,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	7,87	4,92	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
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	150	0,4	0,4	17,4	73,02
	Итого за 'Обед'	27,26	25,89	127,60	817,84	

	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/10	260	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/помидор пикантный 180/60	240	5,64	5,07	34,59	187,49
	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,6	86,48
	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	12,50	66,91
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'		28,43	28,91	122,53	859,56
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/10/20	280	7,25	7,75	32,56	214,46
тгк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	10,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный/помидор пикантный 180/35	215	6,8	7,45	33,32	255,18
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Фрукт	150	0,4	0,4	17,4	73,02
	Итого за 'Обед'		28,73	27,96	133,00	938,95
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/10/5	265	2,18	5,47	17,26	131,40
394/1994	Жаркое по - домашнему/огурец пикантный 250/70	320	17,97	19,16	44,75	449,19
тгк 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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком 60/10	70	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Обед'		27	28,46	117,03	896,52
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной 250/10/5	265	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой/помидор пикантный 250/30	280	17,72	14,75	41,85	338,01
	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,6	86,48
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Выпечка	50	1,72	5,46	11,13	88,28
-	Фрукт	150	0,4	0,4	17,4	73,02
	Итого за 'Обед'		27,29	28,80	126,28	816,01

	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/20	270	4,92	6,15	24,65	161,51
тгк 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
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	25	2,75	1,25	13,45	66,91
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'		30,78	29,41	128,39	860,46
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/15	265	6,57	6,86	33,54	240,13
тгк 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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		30,2	31,5	128,24	844,51
	Итого за (10 дней)		283,4	286,8	1259,4	8586,32
	Итого за (1 день)		28,34	28,68	125,94	858,63