

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 реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак'			19,07	19,59	93,58	600,44
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак'			20,80	23,52	91,44	671,49
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак'			22,33	21,12	89,76	634,47
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак'			20,58	21,52	94,48	606,31
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
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
Итого за 'Завтрак'			21,69	22,38	83,69	650,30

<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	Кукурузной/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
-	Выпечка	200	1	0,2	20,6	86,48
-		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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707916
Владелец: Васильева Вера Владимировна
Действителен с 18.04.2026 по 18.04.2027