

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

**Примерное двухнедельное меню с 01.09.2027 "обед" для детей 7-11 лет ГПД
на 2026 - 2027 учебный год (родительская плата)**

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
тгк456	Каша "Царская" с мясом	150	12,75	13,92	27,00	303,00
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			24,85	21,36	100,56	696,7
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			23,14	24,72	105,37	691,6
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			23,26	24,23	91,75	675,3
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			25,46	28,07	102,55	710,3

<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9
ттк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,5
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			23,81	22,83	87,49	669,36
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2
ттк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	12,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	150	3,63	3,18	35,26	166,80
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			22,96	20,9	103,25	682,2
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
394/1994	Жаркое по - домашнему	150	12,3	15,48	21,17	265,7
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			18,89	21,56	77,19	572,1
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,2
403/1994	Плов из мяса с куркумой	150	11,1	12,38	27,53	264,93
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			18	19,04	76,87	540,3
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,1
ттк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			26,97	23,26	103,44	721,3

	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10	260	4,59	6,86	31,94	237,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		28,74	25,68	115,38	787,4
	Итого за период (10 дней)		236,08	231,65	963,85	6747
	Итого за (1 день)		23,61	23,17	96,39	674,66