

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"  
М.В.Коршенко

Согласовано: Директор  
Директор МАОУ СОШ № 27  
Ю.Л. Поляков

Примерное 2-х недельное меню с 12.01.2026 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше 2 смена на II полугод. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 176 руб 94 коп)

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)           | Выход, | Белки,       | Жиры,        | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------------|---------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|               |                                                   | г      | г            | г            |                  |               |
|               | <b>Неделя 1 день 1</b>                            |        |              |              |                  |               |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |        |              |              |                  |               |
| тгк 456       | Каша "Царская" с мясом                            | 250    | 15,25        | 18,71        | 50,00            | 408,79        |
| 628/1994      | Чай                                               | 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>19,03</b> | <b>19,59</b> | <b>93,59</b>     | <b>599,59</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 2</b>                            | выход  | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |        |              |              |                  |               |
| 43/2003       | Суфле Рыбка                                       | 100    | 11,29        | 13,70        | 16,79            | 198,00        |
| 472/1994      | Картофельное пюре                                 | 180    | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10        |
| 705/2004      | Напиток из шиповника                              | 200    | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,735        |
|               | Батон с отрубями                                  | 30     | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30         |
| -             | 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>21,33</b> | <b>21,86</b> | <b>95,58</b>     | <b>629,76</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 3</b>                            | выход  | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                                    |        |              |              |                  |               |
| тгк 466       | Чиполлетти из мяса "Пикантные" с маслом сливочным | 100/5  | 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                                               | 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         |
|               | Батончик мюсли с фруктовой начинкой               | 25     | 1,25         | 1,24         | 23,01            | 71,47         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |        | <b>23,18</b> | <b>21,96</b> | <b>101,17</b>    | <b>657,26</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 | 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                                             | 100    | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |        | <b>20,58</b> | <b>21,52</b> | <b>88,68</b>     | <b>581,97</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         |
| тгк 398       | Кисель с витаминами Витошка                       | 200    | 0            | 0            | 19,68            | 70,00         |
|               | Выпечка                                           | 50     | 1,72         | 2,46         | 11,13            | 88,28         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                         |        | <b>20,69</b> | <b>22,18</b> | <b>82,77</b>     | <b>633,82</b> |

|           |                                             |        |               |              |               |                |
|-----------|---------------------------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|
|           |                                             |        |               |              |               |                |
|           | <b><u>Неделя 2 день 1</u></b>               | выход  | Б             | Ж            | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                       |        |               |              |               |                |
| 3/2004    | Бутерброд с сыром                           | 20/10  | 1,55          | 0,86         | 5,73          | 20,35          |
| ттк 535   | Мясное соте (мясо с овощами)                | 100    | 10,86         | 10,69        | 12,12         | 221,17         |
| 466/1994  | Рис припущенный                             | 180    | 6,54          | 7,32         | 32,19         | 247,65         |
| ттк 420   | Чай лимонный                                | 200    | 0,12          | 0,02         | 9,83          | 38,66          |
| -         | Хлеб ржаной                                 | 25     | 1,65          | 0,3          | 10,43         | 48,35          |
|           | Батончик мюсли с фруктовой начинкой         | 25     | 1,25          | 1,24         | 23,01         | 71,47          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>21,97</b>  | <b>20,43</b> | <b>93,31</b>  | <b>647,64</b>  |
|           |                                             |        |               |              |               |                |
|           | <b><u>Неделя 2 день 2</u></b>               | выход  | Б             | Ж            | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                       |        |               |              |               |                |
| 394/1994  | Жаркое по - домашнему                       | 250    | 17,75         | 19,05        | 43,79         | 442,74         |
| 628/1994  | Чай                                         | 200    | 0,08          | 0,02         | 9,84          | 37,80          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 25     | 1,65          | 0,16         | 11,72         | 55,97          |
| -         | Хлеб ржаной                                 | 20     | 1,32          | 0,24         | 8,34          | 38,68          |
| ттк 562   | Блины классические со сгущенным молоком     | 50/10  | 3,02          | 3,2          | 5,44          | 105,66         |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>23,82</b>  | <b>22,67</b> | <b>79,13</b>  | <b>680,85</b>  |
|           |                                             |        |               |              |               |                |
|           | <b><u>Неделя 2 день 3</u></b>               | выход  | Б             | Ж            | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                       |        |               |              |               |                |
| 245/1     | Помидор "Пикантный"                         | 50     | 0,38          | 0,19         | 1,63          | 10,76          |
| 403/1994  | Плов из мяса с томатом с куркумой           | 250    | 17,5          | 14,64        | 40,89         | 331,56         |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30     | 1,98          | 0,2          | 14,07         | 67,17          |
| ттк 540   | Напиток из кураги и изюма                   | 200    | 0,72          | 0,03         | 23,24         | 88,19          |
|           | Выпечка                                     | 50     | 1,72          | 3,46         | 11,13         | 125,54         |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>22,3</b>   | <b>18,52</b> | <b>90,96</b>  | <b>623,22</b>  |
|           |                                             |        |               |              |               |                |
|           | <b><u>Неделя 2 день 4</u></b>               | выход  | Б             | Ж            | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                       |        |               |              |               |                |
| ттк 529   | Чахохбили из мяса кур                       | 100    | 11,64         | 14,42        | 7,44          | 192,80         |
| 469/1994  | Макаронные изделия отварные                 | 180    | 6,36          | 3,58         | 36,13         | 220,73         |
| 628/1994  | Чай                                         | 200    | 0,08          | 0,02         | 9,84          | 37,80          |
|           | 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          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>22,38</b>  | <b>19,47</b> | <b>88,89</b>  | <b>615,26</b>  |
|           |                                             |        |               |              |               |                |
|           | <b><u>Неделя 2 день 5</u></b>               | выход  | Б             | Ж            | У             | ЭЦ             |
|           | <b><u>Завтрак</u></b>                       |        |               |              |               |                |
| ттк 230/2 | Тефтели "Ежики"                             | 120    | 17,37         | 15,92        | 14,54         | 225,63         |
| 472/1994  | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая | 150/50 | 4,15          | 9,61         | 29,43         | 176,79         |
| ттк 417   | Напиток с витаминами Витошка                | 200    | 0             | 0            | 18,95         | 70,71          |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 35     | 2,31          | 0,23         | 16,42         | 78,37          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                   |        | <b>23,83</b>  | <b>25,76</b> | <b>79,34</b>  | <b>551,50</b>  |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                   |        | <b>212,34</b> | <b>212,8</b> | <b>876,61</b> | <b>6109,39</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                    |        | <b>21,23</b>  | <b>21,28</b> | <b>87,66</b>  | <b>610,94</b>  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075012

Владелец Поляков Юрий Леонидович

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026