

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 рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, № 2	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			все	все		
<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>						
<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>						
<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>						
<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>						
<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>

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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>
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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>
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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>
<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
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>
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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>