

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

Согласовано: Директор  
Семкин А.Г.

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена  
на I полугод. 2025-2026 уч. год ( дотация, родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход,<br>г | Белки, Жиры, |              | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|               |                                         |             | всего        | всего        |                  |               |
|               | <b>Неделя 1 день 1</b>                  |             |              |              |                  |               |
|               | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |                  |               |
| 25/8          | Биточки из мяса с отрубями              | 100         | 9,06         | 13,09        | 12,9             | 259,72        |
| тк 523        | Булгур отварной                         | 180         | 7,31         | 7,2          | 7,44             | 90,31         |
| тк 289        | Компот из кураги и изюма                | 200         | 0,72         | 0,03         | 23,24            | 88,19         |
| -             | Хлеб ржаной                             | 25          | 1,65         | 0,16         | 11,72            | 55,97         |
|               | Батон с отрубями                        | 25          | 2,25         | 0,75         | 13,45            | 66,90         |
| -             | Фрукт                                   | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |             | <b>21,39</b> | <b>21,63</b> | <b>80,35</b>     | <b>609,77</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 2</b>                  | выход       | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |                  |               |
| 245/1         | Овощная поджарка (овощи "пикантные")    | 30          | 0,23         | 0,25         | 0,98             | 6,46          |
| 320/1994      | Рыба, запеченная в молочном соусе       | 120         | 14,46        | 15,47        | 14,69            | 260,80        |
| 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                        | 25          | 2,25         | 0,75         | 13,45            | 66,90         |
| -             | Хлеб ржаной                             | 25          | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |             | <b>22,56</b> | <b>21,27</b> | <b>80,64</b>     | <b>597,34</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 3</b>                  | выход       | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |                  |               |
| тк 466        | Чиполлетти из мяса Пикантные            | 100         | 10,54        | 14,63        | 11,06            | 220,62        |
| 276/1994      | Макаронные изделия отварные 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         |
| -             | Фрукты                                  | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68         |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |             | <b>20,68</b> | <b>20,82</b> | <b>79,33</b>     | <b>586,13</b> |
|               | <b>Неделя 1 день 4</b>                  | выход       | Б            | Ж            | У                | ЭЦ            |
|               | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |                  |               |
| тк 408        | Мясо птицы тушенное в томатном соусе    | 100         | 11,9         | 5,70         | 2,95             | 117,81        |
| тк 358        | Рис "Золотистый" (с куркумой)           | 180         | 4,19         | 5,11         | 44,15            | 239,91        |
| 628/1994      | Чай                                     | 200         | 0,08         | 0,02         | 9,84             | 37,8022       |
|               | Батон с отрубями                        | 25          | 2,25         | 0,75         | 13,45            | 66,90         |
|               | Мучное изделие                          | 50          | 4,41         | 6,45         | 24,59            | 173,58        |
|               | <b>Итого за 'Завтрак'</b>               |             | <b>22,83</b> | <b>18,03</b> | <b>94,98</b>     | <b>636,01</b> |

|          |                                              |        |              |              |              |               |
|----------|----------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|          |                                              |        |              |              |              |               |
|          | <b><u>Неделя 1 день 5</u></b>                | выход  | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |              |              |              |               |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 40     | 2,28         | 0,36         | 1,92         | 12,33         |
| тк 414   | Колбаска "Шольная с отрубями"                | 100    | 11,21        | 16,91        | 11,4         | 316,71        |
| 257/1194 | Каша гречневая вязкая гарнирная              | 180    | 5,19         | 4,84         | 32,64        | 174,58        |
| тк 417   | Напиток с витаминами Витошка                 | 200    | 0            | 0            | 18,95        | 70,71         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25     | 1,65         | 0,16         | 11,72        | 55,97         |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43        | 48,35         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>21,98</b> | <b>22,57</b> | <b>87,06</b> | <b>678,65</b> |
|          |                                              |        |              |              |              |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 1</u></b>                | выход  | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |              |              |              |               |
| тк 511   | Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/30 | 11,13        | 15,65        | 12,57        | 270,50        |
| 467/1994 | Рис припущенный с томатом                    | 180    | 6,54         | 7,32         | 45,19        | 247,65        |
| тк 420   | Чай лимонный                                 | 200    | 0,12         | 0,02         | 9,83         | 38,6598       |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43        | 48,35         |
| -        | Фрукты                                       | 100    | 0,4          | 0,4          | 11,6         | 48,68         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>19,84</b> | <b>23,69</b> | <b>89,62</b> | <b>653,83</b> |
|          |                                              |        |              |              |              |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 2</u></b>                | выход  | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |              |              |              |               |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 40     | 0,31         | 0,33         | 1,3          | 8,61          |
| 6/8      | Рагу из мяса с овощами                       | 250    | 17,75        | 22,05        | 43,79        | 442,74        |
| 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                                  | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43        | 48,35         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>22,1</b>  | <b>22,93</b> | <b>81,78</b> | <b>615,86</b> |
|          |                                              |        |              |              |              |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 3</u></b>                | выход  | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |              |              |              |               |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")    | 30     | 0,31         | 0,27         | 1,44         | 9,24          |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой            | 250    | 18,5         | 12,64        | 45,89        | 331,56        |
| 628/1994 | Чай                                          | 200    | 0,08         | 0,02         | 9,84         | 37,80         |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 25     | 1,65         | 0,16         | 11,72        | 55,97         |
|          | Мучное изделие                               | 50     | 2,41         | 6,45         | 19,59        | 153,6         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>22,95</b> | <b>19,54</b> | <b>88,48</b> | <b>588,17</b> |
|          |                                              |        |              |              |              |               |
|          | <b><u>Неделя 2 день 4</u></b>                | выход  | Б            | Ж            | У            | ЭЦ            |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |              |              |              |               |
| тк 529   | Фрикадельки из мяса птицы                    | 100    | 11,64        | 14,42        | 7,44         | 172,8         |
| 276/1994 | Макаронные изделия отварные с сыром          | 180    | 6,01         | 5,61         | 35,11        | 223,05        |
| тк 420   | Чай лимонный                                 | 200    | 0,12         | 0,02         | 9,83         | 38,66         |
|          | Батон с отрубями                             | 25     | 2,25         | 0,75         | 13,45        | 66,90         |
|          | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43        | 48,35         |
| -        | Фрукты                                       | 100    | 0,4          | 0,4          | 11,6         | 48,68         |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>22,07</b> | <b>21,5</b>  | <b>87,86</b> | <b>598,44</b> |

|          |                                           |       |              |               |               |                |
|----------|-------------------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|          |                                           |       |              |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                    | выход | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <i><u>Завтрак</u></i>                     |       |              |               |               |                |
| 245/1    | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") | 20    | 0,12         | 0,16          | 1,35          | 4,30           |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                             | 100   | 14,89        | 15,69         | 12,12         | 221,17         |
| 472/1994 | Картофельное пюре                         | 180   | 3,73         | 4,4           | 26,49         | 159,10         |
| 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                               | 25    | 1,65         | 0,3           | 10,43         | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                 |       | <b>22,78</b> | <b>20,8</b>   | <b>76,65</b>  | <b>549,08</b>  |
|          | <b>Итого за (10 дней)</b>                 |       | <b>219,2</b> | <b>212,78</b> | <b>846,75</b> | <b>6113,27</b> |
|          | <b>Итого за (1 день)</b>                  |       | <b>21,92</b> | <b>21,278</b> | <b>84,675</b> | <b>611,327</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849524

Владелец Семкин Андрей Георгиевич

Действителен с 07.09.2025 по 07.09.2026