

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

Согласовано: \_\_\_\_\_ ДИРЕКТОР

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена  
на II полуг. 2025 - 2024 учебный год ( дотация 162 руб 95 коп)

ГИМНАЗИЯ №108  
Д.А. КАМНОВ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
гтк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
гтк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>815</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71
13/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
172/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
гтк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,90</b>	<b>28,54</b>	<b>117,91</b>	<b>765,25</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
гтк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
176/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,42</b>	<b>24,12</b>	<b>113,26</b>	<b>757,18</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
20/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
гтк 510	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
гтк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
38/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,49</b>	<b>27,84</b>	<b>115,03</b>	<b>813,51</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
39/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	200	6,07	7,16	15,44	130,62
гтк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
0/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,58</b>	<b>26,04</b>	<b>110,14</b>	<b>768,84</b>

<b>Неделя 2 день 1</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
гтк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
гтк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,02</b>	<b>24,37</b>	<b>120,20</b>	<b>771,04</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	24,25	152,71
194/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,50</b>	<b>23,98</b>	<b>118,01</b>	<b>712,43</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
гтк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
32/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
гтк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
гтк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,02</b>	<b>23,38</b>	<b>113,59</b>	<b>763,26</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
67/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
гтк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
гтк 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
гтк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,83</b>	<b>33,44</b>	<b>122,50</b>	<b>767,58</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Обед</i>						
81/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,47</b>	<b>21,51</b>	<b>98,32</b>	<b>713,27</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>259,37</b>	<b>260,65</b>	<b>1143,72</b>	<b>7647,42</b>
<b>Итого за один день</b>			<b>25,94</b>	<b>26,07</b>	<b>114,37</b>	<b>764,74</b>