

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенков

Согласовано: Директор

МАОУ Гимназия №108 А.А.Каминов

Примерное 2-х недельное меню с 01.09.2026 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше

II смена 2026-2027 уч. год (дотация, родительская оплата 176руб 94 коп)

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
тгк 456	Каша "Царская" с мясом	250	15,25	18,71	50,00	408,79
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
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,07	19,59	93,58	600,44
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
401/1994	Гуляш из мяса	100	11,29	15,57	17,74	261,17
472/1994	Картофельное пюре/салат из квашеной капусты 180/70	250	3,73	4,4	26,49	159,10
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			20,80	23,52	91,44	671,49
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
тгк 466	Чиполлетти из мяса "Пикантные"	100	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 с сахаром	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
Итого за 'Завтрак'			22,33	21,12	89,76	634,47
Неделя 1 день 4						
Завтрак						
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная 150/30	180	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	150	0,4	0,4	17,4	73,02
Итого за 'Завтрак'			20,58	21,52	94,48	606,31
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
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
	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,6	86,48
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
Итого за 'Завтрак'			21,69	22,38	83,69	650,30

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с сыром 20/10	30	1,55	0,86	5,73	20,35
тгк 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
тгк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Завтрак'		22,37	20,54	87,64	664,29
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
394/1994	Жаркое по - домашнему/огурец пикантный 250/70	320	17,97	19,16	44,75	449,19
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком 60/10	70	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'		23,05	22,69	89,34	716,78
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
403/1994	Плов из мяса с куркумой/помидор пикантный 250/30	280	17,72	14,75	41,85	338,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,6	86,48
	Выпечка	50	1,72	3,46	11,13	125,54
	Итого за 'Завтрак'		22,09	18,57	85,3	606,00
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	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
	Итого за 'Завтрак'		24,11	21,52	90,23	627,47
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
45/2004	Салат из квашеной капусты	100	1,06	0,8	4,8	30,83
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 150/30	180	4,15	9,61	29,43	176,79
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		23,23	24,24	83,1	555,70
	Итого за (10 дней)		219,3	215,69	888,56	6333,25
	Итого за (1 день)		21,93	21,57	88,86	633,32

