

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

В.А. Шорохова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.

Е.Н. Шорохова



**Меню основного (организованного) двухнедельного питания для обучающихся
с 12 лет и старше (ОВЗ, СВО, инвалиды) на осенне-зимний период
2025-2026 учебный год**

Рацион: 12 лет и старше ОБЗ СВО и ИНВАЛИДЫ

День: вторник
Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак (1 смена)								
№200 партнер, 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 195/5	200	6,30	7,60	34,30	34,30	228,60	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	10,00	40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00	25,00	125,00	
ТТК	Сыр порционнно	10	2,60	2,70	0,0	0,0	38,20	
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	9,8	47,00	
Итого за Завтрак		560	13	11	79	79	479	
Обед (1,2 смена)								
№67 партнер, 2013	Свекольник со сметаной	250	2,00	4,30	13,2	13,2	99,20	
партнер, 54 сб Ониц	Макаронны отварные с соусом Болоньезе 160/70	230	16,20	16,90	53,60	53,60	334,40	
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	3,8	28,0	28,0	162,8	
282 Партнер, 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	12,30	50,60	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	45	3,70	0,40	22,50	22,50	112,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	40	3,10	0,40	17,90	17,90	90,80	
Итого за Обед		805	28,09	25,89	147,5	147,5	850,3	
Полдник (2 смена)								
№200 партнер, 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 195/5	200	6,30	7,60	34,30	34,30	228,60	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	10,00	40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	25,00	125,00	
ТТК	Сыр порционнно	10	2,60	2,70	0,0	0,0	38,20	
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	9,8	47,00	
Итого за полдник		560	13	11	79	79	479	
Стоимость завтрака+обед		168,04						
Стоимость обед+полдник		168,04						

Рацион: 12 лет и старше ОВЗ,СВО и ИНВАЛИДЫ

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак (1 смена)									
№21стр	Котлеты из говядины,люля-кебаб с томатным соусом 60/40	100	9,70	11,10	7,80			169,80	
204 партнер2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,40	5,80	48,00			244,90	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20			41,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00			125,00	
Итого за Завтрак		550	18,6	19,1	76,7			536,6	
Обед (1,2 смена)									
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,9			103,60	
№22 стр	Биточки рыбные с соусом томатным 60/40	100	9,70	2,70	18,3			141,00	
№485 сб 1983	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,6	6,50	48,00			269,30	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30			50,60	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50			112,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90			90,80	
Итого за Обед		815	23,09	14,79	130,9			767,8	
Полдник (2 смена)									
№21стр	Котлеты из говядины,люля-кебаб с томатным соусом 60/40	100	9,70	11,10	7,80			169,80	
204 партнер2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,40	5,80	48,00			244,90	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20			41,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00			125,00	
Итого за полдник		550	18,6	19,1	76,7			536,6	
Стоимость завтрака+обед		166,04							
Стоимость обеда+полдник		166,04							

Рацион: 12 лет и старше ОБЗ, СВО и ИНВАЛИДЫ

День: среда
Неделя: 2

Рацион: 12 лет и старше 083,080 и 101,040

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак (1 смена)								
№84 партнер2015	Тертелли (фриболы)рыбные с томатным соусом 60/40	100	8,00	2,20	11,30		99,30	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10		197,10	
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00		125,00	
Итого за Завтрак		550	16,3	9,8	75,4		461,4	
Обед (1,2 смена)								
тк №16 партнер2013	Салат из моркови с сахаром, м/р	100	1,00	4,60	14,6		100,00	
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,9	2,60	25,20		151,20	
164 партнер2021	Гречка по-купечески	180	10,60	9,50	16,00		212,00	
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	45	3,70	0,40	22,50		112,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90		90,80	
Итого за Обед		815	25,3	17,5	106,2		706,5	
Полдник (2 смена)								
№84 партнер2015	Тертелли (фриболы)рыбные с томатным соусом 60/40	100	8,00	2,20	11,30		99,30	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10		197,10	
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00		125,00	
Итого за полдник		550	16,3	9,8	75,4		461,4	
Стоимость завтрак+обед		168,04						
Стоимость обед+полдник		168,04						

Рацион: 12 лет и старше ОВЗ,СВО и ИНВАЛИДЫ

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6				7
Завтрак (1 смена)									
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	2,30	8,30	13,6				138,00
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00				40,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3				164,5
тк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00				125,00
тк	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0				38,20
Итого за Завтрак		560	12	16	76,9				505,7
Обед (1,2 смена)									
№59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,8				112,00
№159 партнер 2021	Картофель и овощи тушенные с куриным фаршем	180	10,80	11,40	18,00				218,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50				58,50
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8				47,00
тк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50				112,50
тк	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90				90,80
Итого за Обед		815	20,9	15,1	101,5				638,8
Полдник (2 смена)									
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	2,30	8,30	13,6				138,00
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00				40,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3				164,5
тк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00				125,00
тк	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0				38,20
Итого за полдник		560	12	16	76,9				505,7
Стоимость завтрака+обед		168,04							
Стоимость обед+полдник		168,04							

Рацион: 12 лет и старше ОБЗ,СВО и ИНВАЛИДЫ

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6			
Завтрак (1 смена)								
184 Партнер 2013	Каша молочная "Манная" с маслом сливочным 165/5	210	6,32	10,60	39,30			253,30
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со слив. молоком 70/20	90	13	9,9	20,70			228,2
294 Партнер 2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00			76,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00			125,00
Итого за Завтрак		550	23	21	105			683
Обед (11,2 смена)								
№6 партнер 2013	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,8	4,10	9,00			79,20
Партнер 2013 №61	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,60	2,50	19,4			113,40
партнер.54 сб Опице	Макарон. отварные с соусом Болоньезе 130/70	200	15,10	15,90	45,60			291,20
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50			112,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90			90,80
Итого за Обед		815	26,3	23,3	124,4			727,1
Полдник (2 смена)								
184 Партнер 2013	Каша молочная "Манная" с маслом сливочным 165/5	210	6,32	10,60	39,30			253,30
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со слив. молоком 70/20	90	13	9,9	20,70			228,2
294 Партнер 2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00			76,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00			125,00
Итого за полдник		550	23	21	105			683
Стоимость завтрак+обед		165,04						
Стоимость обед+полдник		165,04						

Рацион: 12 лет и старше ОВЗ,СВО и ИНВАЛИДЫ

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак (1 смена)								
тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	3,00	14,20	138,80		
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,30	6,60	27,60	195,40		
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витшока	200	0,08	0,00	11,80	45,20		
тк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00	125,00		
Итого за Завтрак		550	23,38	10,10	78,60	504,40		
Обед (1,2 смена)								
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50		
тк21 стр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/40	100	9,80	11,40	13,60	200,10		
1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	180	5,3	4,20	33,00	189,30		
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50		
тк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	45	3,70	0,40	22,50	112,50		
тк	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	40	3,10	0,40	17,90	90,80		
Итого за Обед		815	23,7	21,4	109,5	734,7		
Полдник (2 смена)								
тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	3,00	14,20	138,80		
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,30	6,60	27,60	195,40		
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витшока	200	0,08	0,00	11,80	45,20		
тк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00	125,00		
Итого за полдник		550	23,38	10,10	78,60	504,40		
Стоимость завтрак+обед		168,04						
Стоимость обед+полдник		168,04						

Возраст: 12 лет и старше ОВЗ, СВО и инвалиды

Подраздел: 1							
№ реп.	1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)			100	5,4	5,40	6,60	97,00
тк22		Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/40	200	5,1	7,20	53,30	299,20
№465 сб 1983		Рис отварной с маслом сливочным	200	0,00	0,00	10,00	40,00
271 Партнер,2013		Чай с сахаром	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТТК		Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	550	14,6	13,1	94,9	561,2
Итого за Завтрак Обед (1,2 смена)			250	2,10	5,20	14,80	116,30
56 Партнер 2013		Рассолник домашний со сметаной	100	9,70	11,10	7,80	169,80
тк21сгр		Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/40	180	6,60	5,20	43,20	247,90
204 партнер,2013		Вермишель отварная с маслом сливочным	200	0,00	0,00	20,00	76,00
294 Партнер,2013		Кисель плодово-ягодный	45	3,70	0,40	22,50	112,50
ТТК		Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,10	0,40	17,90	90,80
ТТК		Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	815	25,2	22,3	126,2	813,3
Итого за Обед Полдник (2 смена)			100	5,4	5,40	6,60	97,00
тк22		Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/40	200	5,1	7,20	53,30	299,20
№465 сб 1983		Рис отварной с маслом сливочным	200	0,00	0,00	10,00	40,00
271 Партнер,2013		Чай с сахаром	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТТК		Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	550	14,6	13,1	94,9	561,2
Итого за полдник Стоимость завтрака+обед			168,04				
Стоимость обед+полдник			168,04				

Рацион: 12 лет и старше ОВЗ,СВО и ИНВАЛИДЫ

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
Тк25/2ср	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	100	9,60	2,90	6,3		90,50
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10		197,10
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00		125,00
Итого за завтрак		550	17,90	10,50	70,40		452,60
Обед (11,2 смена)							
№25 партнер2013	Салат из свеклы с маслом растительным	90	1,20	7,20	5,9		92,70
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и грибами 240/10	250	6,9	2,60	25,20		151,20
164 партнер2021	Гречка по-купечески	180	10,60	9,50	16,00		212,00
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30		50,60
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50		112,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	40	3,10	0,40	17,90		90,80
Итого за Обед		805	25,59	20,19	99,8		709,8
Полдник (2 смена)							
Тк25/2ср	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	100	9,60	2,90	6,3		90,50
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10		197,10
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00		125,00
Итого за полдник		550	17,90	10,50	70,40		452,60
Стоимость завтрак+обед		168,04					
Стоимость обед+полдник		168,04					

Рацион: 12 лет и старше ОВЗ,СВО и ИНВАЛИДЫ

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6			
Завтрак (1 смена)								
№6 партнер2013	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,3	5,10	11,30			99,00
204 партнер2013	Макаронные отварные с маслом сливочным	200	7,50	6,00	47,80			275,10
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00			125,00
Итого за Завтрак			13,9	11,6	94,1			539,1
Обед (1,2 смена)								
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7			115,00
ТТК2013	Котлеты куриные "Наплетсы" с соусом томатным40/60	100	11,40	6,10	10,3			144,20
№464 с61996	Каша перловая вязкая	180	3,65	4,90	25,90			163,80
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50			112,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90			90,80
Итого за Обед			24,15	18,20	102,80			684,80
Полдник (2 смена)								
№6 партнер2013	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,3	5,10	11,30			99,00
204 партнер2013	Макаронные отварные с маслом сливочным	200	7,50	6,00	47,80			275,10
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00			125,00
Итого за полдник			13,9	11,6	94,1			539,1
Стоимость завтрака+обед			168,04					
Стоимость обеда+полдник			168,04					