

СОТЛАСОВАНО
Руководитель образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»
Вагапова Н.Г.



Меню основного (организованного) двухнедельного питания

на весенний период
(в том числе ММС)
для обучающихся с 7-11 лет
2024-2025 учебный год

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: вторник
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)							
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 165/5	170	5,30	7,30	28,10		198,30
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ. молоком 70/20	90	13	9,9	20,70		228,2
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	40	3,30	0,40	20,00		100,00
Итого за Завтрак		500	21,6	17,6	78,8		566,5
Стоимость завтрака							
Обед (2 смена)							
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,50	4,70	10,1		88,70
ТК21сгр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	10,11	8,80	10,60		162,10
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80		147,80
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	35	2,90	0,30	17,50		87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40		68,10
Итого за Обед		705	20,21	19,4	87,9		612,7
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
тк21сгр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	10,11	8,80	10,60	162,10	
464 Об 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50	166,10	
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак		500	18,71	14,8	64,1	468,2	
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 195/5	200	1,50	3,60	10,50	80,10	
тк24сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	8,4	5,40	13,50	136,90	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80	147,80	
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед		705	18,53	14,9	91,2	578,9	
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

Период: ВЕСНА

День: понедельник

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)							
204,225	Партнер 2013	Макароны отварные с соусом томатным 180/30	210	6,90	5,40	45,00	268,90
271	Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром		"Ванюшкины сладости" оладушки	40	2,00	5,60	24,80	160,00
ТК 42	об1983	Сыр порц	12	3,20	3,2	0,0	43,3
ТТК		Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак			502	15,4	14,6	99,8	612,2
Стоимость завтрака			71,09				
Обед (2 смена)							
63	Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	5,8	4,40	23,30	132,80
СБ 1996	№ 464	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70	146,00
тк 24	стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	8,4	5,40	13,50	136,9
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50
ТТК		Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед			705	24,1	15,4	98,4	474,4
Стоимость обеда			79,73				

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: понедельник
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)						
тк25сгр	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	6,90	4,90	8,70	107,70
204 Партнер 2013	Макаронные изделия с маслом сливочным	170	6,3	4,9	40,80	234,1
№277 партнер2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак		500	20,1	13,5	83,2	541,8
Стоимость завтрака		71,09				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
96 Партнер 2013	Плов из говядины 20/130	150	9,5	20,40	34,80	361,90
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
тпк16	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50	87,50
тпк	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		715	16,4	25,45	92,2	672,6
Стоимость обеда		79,73				

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: пятница

Неделя: 1

№ 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)						
96 Партнер 2013	Плов из говядины	160	10,3	21,80	37,10	386,00
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60	84,50
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак		500	16,1	25,1	79,7	610,5
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
тк23сгр	Тефтели с рисом с соусом томатным	90	7,96	14,20	5,2	180,40
Сб 1996 № 464	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70	146,00
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		705	19,36	23,85	78	608,6
Стоимость обеда		79,73				

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: пятница
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)						
204. 92 партнер 2013	Вермишель отварная с гуляшом из говядины 150/20/30	200	11,70	11,20	38,30	302,90
273 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0	0	10,0	40,0
ТТК16	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак		540	18,6	19,1	76,7	536,6
Стоимость завтрака		71,09				
Обед (2 смена)						
пром	Ванношки сладости "Оладушки"	40	2,00	5,60	24,80	160,00
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	94,80
ТТК19/3	Каша гречневая с куриным фаршем	200	20,9	10,20	25,00	275,60
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50
тпк	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		705	33	18,5	111,6	744,5
Стоимость обеда		79,73				
Итого за период завтрак		504,2	18,238	16,398	75,84	528,29
Итого за период обед		708	22,224	19,358	95,06	634,35

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

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)							
тк23сгр	Тфтели с рисом с томатным соусом	90	8,0	14,20	5,20	180,40	
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50	166,10	
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак		500	16,56	20,2	58,7	486,5	
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной195/5	200	1,60	3,40	10,6	83,20	
тк 20/3	Куриные "Нагетсы" запеченные с томатным соусом 40/50	90	11,30	5,70	9,70	137,20	
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,30	36,00	206,60	
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед		705	23,69	14,09	99,5	633,2	
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: среда

Неделя: 2

№ ре.	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)							
175 партнер2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным165/5	170	6,20	8,30	30,10	225,80	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога с повидлом70/20	90	13	9,9	20,70	228,2	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак							
Стоимость завтрака		500	22,7	18,64	81	595	
Обед (2 смена)							
СБ 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 195/5	200	1,50	4,20	7,0	80,90	
ТК22сгр	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	10,10	2,20	11,50	107,50	
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,30	36,00	206,60	
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед							
Стоимость обеда		705	22,39	11,39	97,7	601,2	
		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: четверг

Неделя: 1

№ 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)						
тк22сгр	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	10,10	2,20	11,50	107,50
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70	167,50
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,08	0,00	11,80	45,20
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак						
Стоимость завтрака		500	17,08	8,6	68	420,2
		71,09				
Обед (2 смена)						
№47 партнер 2013	Икра свекольная	60	1,06	4,30	5,50	64,50
59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1	89,30
115 партнер2013	Рагу овощное с куриным филе 150/40	190	13,10	9,60	20,70	236,50
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50	87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед						
Стоимость обеда		715	21,66	16,60	83,80	593,90
		79,73				

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: четверг
Неделя: 2

№ ре- ц.	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)							
тк24стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	8,4	5,40	13,50	136,90	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70	167,50	
№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	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак							
		500	15,53	11,84	68,4	445,4	
Стоимость завтрака							
		71,09					
Обед (2 смена)							
46 партнер2013	Икра морковная	90	1,60	7,20	9,00	109,10	
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками190/10	200	5,8	4,40	23,30	132,80	
96 Партнер 2013	Плов из говядины 22/138	160	10,3	21,80	37,10	386,00	
273 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	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед							
		715	22,9	34	110,3	823,5	
Стоимость обеда							
		79,73					