

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

В.А. Замморова

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.



Меню основного (организованного) двухнедельного питания

для обучающихся с 12 лет и старше

родительская плата и ММС

на осенне-зимний период

на 2025-2026 учебный год

Рацион: 12 лет и старше .в т.ч ММС и родительская плата

День: вторник
Неделя: 1

№ реж.	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)							
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 сгущ. 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	
Стоимость завтрака		78,02					
Обед (2 смена)							
№6 партнер2013	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 Онище	Макароны отварные с соусом Болоньезе130/70	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	
Стоимость обеда		90,02					

Рацион: 12 лет и старше ,в т.ч ММС и родительская плата

Период: ОСЕНЬ

День: понедельник

Неделя: 1

№ ре.	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)							
ТТК19/4	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,3	6,50	27,60		195,50
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
пром	Йогурт питьевой	100	3,20	3,2	4,5		62,0
Итого за Завтрак		550	13,55	10,2	67,1		422,5
Стоимость завтрака							
Обед (2 смена)							
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50		118,50
ТТК24 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	3,00	14,20		138,80
1986сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	180	5,3	4,20	33,00		186,30
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		815	31,1	10,6	122,6		705,4
Стоимость обеда		90,02					

Рацион: 12 лет и старше ,в т.ч ММС и родительская плата

День: понедельник
Неделя: 2

Рацион: 12 лет и старше ,в т.ч. м/по и родител/ская.
 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)						
тк24 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	3,00	14,20	138,80
464 С6 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,30	6,60	27,60	195,40
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,08	0,00	11,80	45,20
ТТК	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
Стоимость завтрака		78,02				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
тк21 сгр	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
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	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		815	23,7	21,4	109,5	734,7
Стоимость обеда		90,02				

День: пятница

Рацион: 12 лет и старше, в т.ч. ММС и родительская плата

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)						
тк22	Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/40	100	5,4	5,40	6,60	97,00
№465 сб 1983	Рис отварной с маслом сливочным	200	5,1	7,20	53,30	299,20
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		550	14,6	13,1	94,9	561,2
Стоимость завтрака						
Обед (2 смена)						
56 Партнер 2013	Рассольник домашний со сметаной	250	2,10	5,20	14,80	116,30
тк21сгр	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/40	100	9,70	11,10	7,80	169,80
204 партнер.2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,60	5,20	43,20	247,90
294 Партнер.2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	45	3,70	0,40	22,50	112,50
тпк	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		815	25,2	22,3	126,2	813,3
Стоимость обеда						
		90,02				

День: пятница

Рацион: 12 лет и старше ,в т.ч ММС и родительская плата

Неделя: 2

№ 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)							
№21сгр	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		536,5
Стоимость завтрака		78,02					
Обед (2 смена)							
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,9		103,60
№22 сгр	Биточки рыбные с соусом томатным 60/40	100	9,70	2,70	18,3		141,00
№465 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
Стоимость обеда		90,02					
Итого за период завтрак		552	16,71	13,26	81,82		514,48
Итого за период обед		813	25,34	18,93	117,14		733,85

Рацион: 12 лет и старше ,в т.ч ММС и родительская плата

День: среда

Неделя: 1

№ ре- ц.	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)							
Тп25/2сгр	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
тпк	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
Стоимость завтрака							
Обед (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 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
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30		50,60
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50		112,50
тпк	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
Стоимость обеда		80,02					

Рацион: 12 лет и старше ,в т.ч ММС и родительская плата

День: четверг

Неделя: 1

поделка. 1

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак (1 смена)								
№6 партнер2013	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,3	5,10	11,30		99,00	
204 партнер2013	Макароны 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		550	13,9	11,6	94,1		539,1	
Стоимость завтрака		78,02						
Обед (2 смена)								
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7		115,00	
ТТК20/3	Котлеты куриные "Наггетсы" 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		815	24,15	18,20	102,80		684,80	
Стоимость обеда		90,02						

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
Партнер 2013 №54		260	2,30	8,30	13,6	138,00	
Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10							
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	
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	50	4,10	0,50	25,00	125,00	
тпк	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0	38,20	
Итого за Завтрак		560	12	16	76,9	505,7	
Стоимость завтрака		78,02					
Обед (2 смена)							
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,8	112,00	
№159 партнер2021	Картофель и овощи тушеные 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	
тпк	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,00	9,8	47,00	
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50	112,50	
тпк	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	
Стоимость обеда		90,02					

Рацион: 12 лет и старше ,в т.ч ММС и родительская плата

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		
Завтрак (1 смена)							
№200 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным195/5	200	6,30	7,60	34,30	228,60	
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	
ТТК	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0	38,20	
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
Итого за Завтрак		560	13	11	79	479	
Стоимость завтрака		78,02					
Обед (2 смена)							
№67 партнер2013	Свекольник со сметаной	250	2,00	4,30	13,2	99,20	
партнер.54 сб Опица	Макароны отварные с соусом Болоньезе160/70	230	16,20	16,90	53,60	334,40	
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	3,8	28,0	162,8	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60	
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	40	3,10	0,40	17,90	90,80	
Итого за Обед		805	28,09	25,89	147,5	850,3	
Стоимость обеда		90,02					

Рацион: 12 лет и старше ,в т.ч ММС и родительская плата

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энерге- тическая ценность (ккал) 7
			педеля. 2				
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
№84 партнер2015	Терттели (фришболы)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	
Стоимость завтрака		78,02					
Обед (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	
Стоимость обеда		90,02					