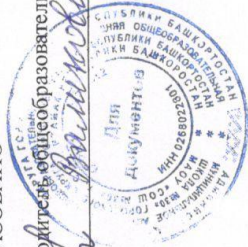


СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

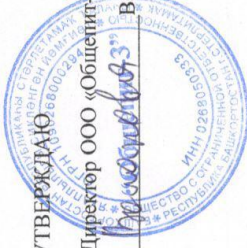
В.А. Мамкина В.А.



УТВЕРЖАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Вагапова Н.Г. Вагапова Н.Г.



Меню основного (организованного) двухнедельного питания

на весенний период для обучающихся с 12 лет и старше

родительская плата и ММС

на 2024-2025 учебный год

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше) Период: ВЕСНА День: понедельник
 Неделя: 1

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)							
204,225партнер2013	Макароны отварные с соусом томатным 220/30	250	8,40	6,30	54,60	323,90	
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 сб1983	Сыр порц	12	3,20	3,2	0,0	43,3	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00	
Итого за Завтрак		552	17,7	15,6	114,4	692,2	
Стоимость завтрака		78,02					
Обед (2 смена)							
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками240/10	250	7,0	5,50	27,20	163,20	
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	180	5,60	5,90	24,90	175,90	
тк24/1сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	8,5	5,90	14,10	143,90	
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	27,9	18,1	116,6	726,3	
Стоимость обеда		90,02					

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше)

День: вторник
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)							
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 205/5	210	6,50	7,80	36,00	238,70	
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	50	4,10	0,50	25,00	125,00	
Итого за Завтрак		550	23,6	18,2	91,7	631,9	
Стоимость завтрака		78,02					
Обед (2 смена)							
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,90	5,80	12,6	110,90	
тк21/1сгр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/40	100	10,20	9,20	11,20	189,10	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	6,40	26,20	177,40	
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	22,9	22,2	104,9	719,2	
Стоимость обеда		90,02					

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше)

День: вторник
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)						
тк21/1сгр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/40	100	10,20	9,20	11,20	169,10
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,20	6,60	28,60	195,40
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		550	20,5	16,3	74,8	529,5
Стоимость завтрака		78,02				
Обед (2 смена)						
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 245/5	250	2,00	4,30	13,20	99,20
тк24/1сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	8,5	5,90	14,10	143,90
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	6,40	26,10	177,40
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
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	21,3	17,4	108,3	682,3
Стоимость обеда		90,02				

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше)

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)						
тк25/1сгр	Фрикадельки куриные с томатным соусом	100	7,02	5,40	9,30	114,70
204 Партнер 2013	Макаронные изделия с маслом сливочным	200	7,4	5,7	48,00	275,4
№277 партнер2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		550	22,12	14,9	96	615,1
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
96 Партнер 2013	Плов из говядины	180	11,4	24,50	41,80	434,30
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТк16	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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	20,2	30,7	110	808,1
Стоимость обеда		90,02				

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше)

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 27/173	200	12,9	27,30	46,30	482,50
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	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		550	19,5	30,7	93,9	732
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
ТК23/1сгр	Тефтели с рисом с томатным соусом	100	8,1	14,60	5,80	187,40
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,20	6,60	28,60	195,40
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		835	22,9	27	97,3	728,1
Стоимость обеда		90,02				

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше)

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	Варимшель отварная с гуляшом из говядины	220	12,50	11,80	43,10	330,40	
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00	
Итого за Завтрак		570	17	13	88	542	
Стоимость завтрака		78,02					
Обед (2 смена)							
пром	"Ванюшкины сладости " оладушки	40	2,00	5,60	24,80	160,00	
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50	118,50	
ТТК19/3	Каша гречневая с куриным фаршем	230	24,0	11,70	28,90	316,90	
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		805	38,9	20,7	129,1	857,2	
Стоимость обеда		90,02					
Итого за период завтрак		552,2	19,791	17,168	88,431	589,595	
Итого за период обед		817	25,779	22,478	113,95	767,26	

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше)

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)							
тк23/1стр	Тефтели с рисом с томатным соусом	100	8,1	14,60	5,80		187,40
464 СБ 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,20	6,60	28,60		195,40
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 Завтрак		550	18,4	21,7	69,4		547,8
Стоимость завтрака		78,02					
Обед (2 смена)							
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной245/5	250	2,40	4,40	14,9		110,00
Ттк20/5	Куриные "Нагетсы" запеченные с томатным соусом 40/60	100	11,40	6,10	10,30		144,20
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,30	5,00	44,30		252,00
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 смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90		90,80
Итого за Обед		815	26,99	16,39	122,2		760,1
Стоимость обеда		90,02					

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше)

День: среда

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)						
175 партнер2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,20	7,30	43,90	281,50
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	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак						
Стоимость завтрака		550	23,5	17,74	99,8	675,7
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,9	102,30
тк22/1сгр	Биточки рыбные с томатным соусом 60/40	100	10,21	2,70	12,10	114,25
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,30	5,00	44,30	252,00
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 смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед						
Стоимость обеда		815	25,3	13,29	121	722,45

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше)

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)						
тк22/1сгр	Биточки рыбные с томатным соусом 60/40	100	10,21	2,70	12,11	114,25
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10	167,50
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,08	0,00	11,80	45,20
тпк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак						
Стоимость завтрака		550	18,59	10,3	78,01	451,95
Обед (2 смена)						
№47 партнер 2013	Икра свекольная	100	1,80	7,20	9,20	107,50
59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,60	2,50	18,8	111,60
115 партнер2013	Рагу овощное с куриным филе 150/40	190	13,10	9,60	20,70	236,50
тпк 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
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						
Стоимость обеда		825	24,50	20,20	100,70	706,90
		90,02				

Рацион: ММС и родительская плата(с 12 лет и старше)

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)						
ТК24/1стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	8,5	5,90	14,10	143,90
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10	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	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак						
		550	17	13,54	78,4	477,4
Стоимость завтрака						
		78,02				
Обед (2 смена)						
46 партнер2013	Икра морковная	100	1,70	8,00	10,00	121,10
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками240/10	250	7,0	5,50	27,20	163,20
96 Партнер 2013	Плов из говядины	180	11,4	24,50	41,80	434,30
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	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	26,9	38,8	129,4	961,9
Стоимость обеда						
		90,02				