

шт. 30

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель общесборной группы учреждения  
*И. В. Макашина*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Специлит-2»  
*И. В. Макашина*



**Примерное вариативное меню  
на весенний период  
2023-2024 учебный год**

Примерное вариативное меню (весенний период)

День: понедельник

1

Неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
	<b>Холодные закуски и салаты</b>								
33 партнер 2013	Салат "Пестрый" (свекла, яблоки, м/р)	100	1,00	5,10	10,40			90,00	
№33 партнер 2013	Салат из св.огурцов с яйцом	50 /20	2,95	4,55	1,60			82,80	
№45 партнер 2013	Маринад морковный с яйцом	4	2,10	7,30	10,30			115,00	
ТТК	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
	<b>Первые блюда</b>								
№59 партнер 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80			112,00	
№52 партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250 /10	1,80	5,80	8,40			93,00	
	<b>Вторые блюда</b>								
№123 партнер 2013	Плов из курицы (филе грудки)	45/150	20,9	18,5	45,1			431,7	
ТТК	Курица нежирная ( филе грудки, помидоры, сыр, сметана)	50 /25	19,50	8,10	1,10			156,20	
№54 -12р -2020	Рыба под сыром с луком (минтай)	75	13,20	9,00	2,40			145,80	
№116 партнер 2013	Голубцы ленивые с рисом	80 /30	6,90	6,10	7,30			110,70	
№1240 партнер 2013	Фрикадельки куриные с соусом	60/40	10,02	12,95	10,5			196	
	<b>Гарниры</b>								
№747 сборник 1983	Рис отварной	150	3,80	5,40	40,00			224,40	
табл8 сборник 1983	Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	21,20			146,50	
ТТК	Картофель по-деревенски	150	3,30	9,20	22,70			189,20	
	<b>Напитки</b>								
№282 партнер 2013	Компот из св. яблок	200	0,08	0,09	12,3			50,6	
ТТК	Компот из св.яблок и вишни	200	0,10	0,06	15,20			62,00	
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20			41,00	
	<b>Хлеб</b>								
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	

День : Вторник  
Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
ТК40 сборник шк питания 2013	Винегрет овощной с сельдью	60 /20	4,60	2,70	4,40			60,00	
№14 партнер 2013	Салат из св.огурцов с помидорами	80	0,60	5,90	2,30			65,00	
№46 партнер 2013	Икра свекольная	100	2,20	6,70	10,30			110,00	
ТТК	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
<b>Первые блюда</b>									
№56 партнер 2013	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/ 10	2,20	5,30	15,40			120,00	
№61 партнер 2013	Суп картофельный с рисом	250	2,00	1,90	14,50			85,00	
<b>Вторые блюда</b>									
№81партнер 2013	Азу из говядины	35 /35	10,70	15,10	1,30			188,40	
ТТК	Биточки запеченные с помидором,сыром	90	12,90	14,10	8,10			210,90	
ТТК	"Куриная ножка " в слоёном тесте	215	24,30	36,00	85,40			462,20	
№78 партнер 2013	Рыба тушеная с овощами	50 /50	10,18	7,78	2,17			118,00	
ТТК	Сосиска в тесте	100	9,20	11,30	24,60			236,90	
<b>Гарниры</b>									
№141 партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,15	0,08	21,75			147,75	
№146 партнер 2013	Рагу овощное	150	2,00	7,20	16,00			141,60	
№204 партнер 2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90			204,10	
<b>Напитки</b>									
292 партнер2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6			89	
ТТК	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,10	11,60			48,00	
272партнер 2013	Чай с сахаром (разовый)	200			10,00			40,00	
<b>Хлеб</b>									
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1						Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	5	6	6	
1	Холодные закуски и салаты	3	4	5	6	6	6	71,28	
	Салат "Осень"	100	1,12	3,44	8,80	8,80	8,80	71,28	
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	0,60	3,60	2,40	2,40	2,40	44,00	
№13 партнер 2013	Салат "Пестрый"	100	1,02	4,56	9,93	9,93	9,93	83,69	
№33 партнер 2013	Салат "Пестрый"	100	0,40	0,40	9,80	9,80	9,80	47,00	
ТТК	фрукты в нарезке								
	<b>Первые блюда</b>								
№63 партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	250 /20	8,00	4,40	31,80	31,80	31,80	114,00	
№670 партнер 2013	Суп овощной с сметаной	250 /10	2,30	5,80	11,20	11,20	11,20	107,20	
	<b>Вторые блюда</b>								
ТТК	Манты с мясом, картофелем	100	11,6	7,2	38,8	38,8	38,8	272	
№104 партнер 2013	Фрикадельки мясные с соусом	60 /40	8,00	7,50	6,00	6,00	6,00	118,50	
ТТК	Птица по милански	50	15,40	11,60	0,20	0,20	0,20	167,20	
№920 партнер 2013	Гуляш из птицы (филе грудки)	40 /40	12,80	4,20	2,80	2,80	2,80	102,00	
№54-2р НИИ	Биточки рыбные "Любительские"	75	8,10	4,20	6,20	6,20	6,20	89,70	
№249 партнер 2013	Вак-беляш	100	11,40	11,20	22,50	22,50	22,50	238,30	
	<b>Гарниры</b>								
№142 партнер 2013	Картофель запеченный	150	3,30	9,20	22,70	22,70	22,70	189,20	
№204 партнер 2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90	34,90	34,90	204,10	
№747 сборник 1983	Рис отварной	150	3,80	5,40	40,00	40,00	40,00	224,40	
	<b>Напитки</b>								
ТТК	Компот из яблок, клубники	200	0,13	0,13	15	15	15	61,3	
№283 партнер 2013	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	18,9	18,9	73	
№288 партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	12,40	12,40	69,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60	18,60	18,60	90,30	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	14,40	14,40	68,10	

№ рец.	1	Прием пищи, наименование блюда	2	Масса порции	3						Энергетическая ценность (ккал)
					Неделя						
					Четверг						
Пищевые вещества (г)		Ж		У							
Б		4		5		6					
<b>Холодные закуски и салаты</b>											
№36 партнер 2013		Салат "Мазайка"		100	1,40	8,40	8,20	8,20	114,00		
№27 партнер 2013		Салат из свеклы с яблоком		100	0,80	5,10	7,40	7,40	78,00		
№41 партнер 2013		Винегрет с яйцом		80 /20	3,65	9,20	5,45	5,45	120,60		
ТТК		Фрукты в нарезке		100	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00		
<b>Первые блюда</b>											
тк 66 сб .шк.лит 2013		Суп картофельный с лапшой домашней		250	2,80	4,40	13,20	13,20	104,00		
№53партнер 2013		Борщ из свежей капусты со сметаной		250 /10	2,30	8,30	13,60	13,60	138,00		
<b>Вторые блюда</b>											
№599 сб 1996		Жаркое по-домашнему из говядины		30 /150	13,4	21	21,8	21,8	329,8		
ТТК		Куриная голень запеченная		75	15,60	7,50	0,10	0,10	137,00		
ТТК		Рыба запеченная "Пада"		50/50	8,06	6,38	1,20	1,20	99,00		
ТТК		Птица "Сладко"		75	17,00	9,60	2,90	2,90	167,05		
№105 партнер 2013		Тефтели с рисом		60 /40	8,50	13,70	11,50	11,50	203,00		
ТТК		Сосиска в тесте		100	9,20	11,30	24,60	24,60	236,90		
<b>Гарниры</b>											
табл8 сборник 1983		Каша гречневая вязкая		150	4,60	5,00	21,20	21,20	146,50		
ТТК		Картофель по-деревенски		150	3,30	9,20	22,70	22,70	189,20		
№136 партнер 2013		Капуста тушеная		150	3,30	4,90	14,20	14,20	113,30		
<b>Напитки</b>											
292 партнер2013		Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	20,6	89		
ТТК		Компот из св.яблок и вишни		200	0,10	0,06	15,20	15,20	62,00		
272партнер 2013		Чай с сахаром (разовый)		200			10,00	10,00	40,00		
<b>Хлеб</b>											
СГР		Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания		35	2,80	0,49	18,60	18,60	90,30		
СГР		Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания		30	2,40	0,30	14,40	14,40	68,10		

День: Пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	6	
1	2	3	4	5	6	6	6		
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
№39 партнер 2013	Салат Студенческий	100	3,60	10,50	8,38			143,00	
№13 партнер 2013	Салат из св. огурцов с яйцом	50 /20	2,95	4,55	1,60			82,80	
№34 партнер 2013	Салат "Здоровье"	100	1,50	5,10	7,20			80,00	
ТТК	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
<b>Первые блюда</b>									
№56 партнер 2013	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	2,20	5,30	15,40			120,00	
№65 партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,10	5,60	12,40			113,00	
<b>Вторые блюда</b>									
№124партнер 2013	Фрикадельки куриные с соусом	60/40	10,02	12,95	10,5			196	
ТТК	Рыба запеченная в яйце	50 /20	12,00	7,50	2,90			128,10	
№104 партнер 2013	Зразы школьные	80	11,10	13,40	10,30			207,00	
№113 партнер 2013	Плов из говядины	30 /150	14,70	16,60	30,60			330,60	
№1072 партнер 2013	Пельмени мясные с бульоном	100 /100	9,90	13,90	13,50			219,00	
ТТК	Самса с курицей	100	18,30	10,00	50,60			372,90	
<b>Гарниры</b>									
ТТК	Рис отварной с овощами	150	3,60	5,00	35,60			201,80	
№204 партнер 2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90			204,10	
№141 партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,15	0,08	21,75			147,75	
№282партнер 2013	Компот из св. яблок	200	0,08	0,09	12,3			50,6	
ТТК	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,10	11,60			48,00	
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20			41,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	

День: Понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6		
1	2	3	4	5	6				
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
№35 сб дет питания	Салат "Мазайка"(картофель,морковь,кукуруза,огурцы св.)	100	1,40	8,40	8,20			114,00	
№45 партнер 2013	Икра морковная	100	2,10	7,30	10,30			115,00	
№27 партнер 2013	Салат из свеклы с яблоком	100	0,80	5,10	7,40			78,00	
ТТК	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
<b>Первые блюда</b>									
№52 партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250 /10	1,80	5,80	8,40			93,00	
№216 сб 1983	Суп картофельный с пшеном,консервой	250 /20	3,20	3,60	25,00			145,20	
<b>Вторые блюда</b>									
№920 партнер 2013	Гуляш из птицы (филе грудки)	40 /40	12,80	4,20	2,80			102,00	
ТТК	Рыба запеченная минтай	80	15,30	6,70	4,10			138,60	
ТТК	Курица неженка ( филе грудки,помидоры,сыр,сметана)	50 /25	19,50	8,10	1,10			156,20	
№104 партнер 2013	Фрикадельки мясные с соусом	60 /40	8,00	7,50	6,00			118,50	
ТТК	Манты с мясом,картофелем	100	11,6	7,2	38,8			272	
ТТК	Сосиска в тесте	100	9,20	11,30	24,60			236,90	
<b>Гарниры</b>									
№204 партнер 2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90			204,10	
ТТК	Картофель по деревенски	150	3,30	9,20	22,70			189,20	
№136 партнер 2013	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10			113,30	
<b>Напитки</b>									
ТТК	Компот из яблок и вишни	200	0,10	0,05	15,20			62,00	
292 партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6			89	
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20			41,00	
<b>Хлеб</b>									
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	

День: Вторник

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя						Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	5	6	6	
1	2	3	4	5	6	6			
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
№14 партнер 2013	Салат из св. огурцов с помидорами	80	0,60	5,90	2,30		65,00		
№37 партнер 2013	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,50	5,20	10,00		94,00		
ТК40 сборник шк питания 2013	Винегрет овощной с сельдью	60 /20	4,60	2,70	4,40		60,00		
ТТК	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80		47,00		
<b>Первые блюда</b>									
№63 партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	250 /20	8,00	4,40	31,80		114,00		
№670партнер 2013	Суп овощной с сметаной	250 /10	2,30	5,80	11,20		107,20		
<b>Вторые блюда</b>									
ТТК	Куриная голень запеченая	75	15,60	7,50	0,10		137,00		
№92 партнер 2013	Гуляш из говядины	35/65	10,90	6,47	3,60		116,20		
ТТК	Рыба тушеная в сметане	60 /50	11,80	6,50	3,00		102,70		
№126 партнер 2013	Биточки куриные	70	10,50	12,00	10,60		192,40		
№116 партнер 2013	Голубцы ленивые с рисом	80 /30	6,90	6,10	7,30		110,70		
№249 партнер 2013	Вак-беляш	100	11,40	11,20	22,50		238,30		
<b>Гарниры</b>									
№146 партнер 2013	Рагу овощное	150	2,00	7,20	16,00		141,60		
№204 партнер 2013	Спагетти отварные	150	5,80	4,60	34,90		204,10		
№747сборник1983	Рис отварной	150	3,80	5,40	40,00		224,40		
<b>Напитки</b>									
ТТК	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,10	11,60		48,00		
№282партнер 2013	Компот из яблок	200	0,08	0,09	12,3		50,6		
272партнер 2013	Чай с сахаром(разовый)	200			10,00		40,00		
<b>Хлеб</b>									
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60		90,30		
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40		68,10		







День: Пятница  
2

Неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6				
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
№27 партнер 2013	Салат из свеклы с яблоком	100	0,80	5,10	7,40			78,00	
№13 партнер 2013	Салат из св.опуццов с яйцом	50 /20	2,95	4,55	1,60			82,80	
№35 сб дет питания	Салат "Мазайка"	60	0,80	5,00	4,90			68,00	
ТТК	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
<b>Первые блюда</b>									
№53партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250 /10	2,30	8,30	13,60			138,00	
№670партнер 2013	Суп овощной с сметаной	250 /10	2,30	5,80	11,20			107,20	
<b>Вторые блюда</b>									
№54 -12р -2020	Рыба под сыром с луком (минтай)	75	13,20	9,00	2,40			145,80	
№599 сб 1996	Жаркое по-домашнему из говядины	30 /150	13,4	21	21,8			329,8	
№104 партнер 2013	Зразы школьные	80	11,10	13,40	10,30			207,00	
№54-25м-2020	Птица тушеная с морковью	60 /40	19,40	5,50	3,70			142,30	
ТТК	Курник	100	10,40	12,00	26,90			260,10	
№107 партнер 2013	Тефтели с рисом	60 /30	7,90	13,00	10,00			189,00	
<b>Гарниры</b>									
№141 партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,15	0,08	21,75			147,75	
табл8 сборник 1983	Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	21,20			146,50	
№204 партнер 2013	Спагетти отварные	150	5,80	4,60	34,90			204,10	
<b>Напитки</b>									
№283 партнер 2013	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9			73	
№282партнер 2013	Компот из яблок	200	0,08	0,09	12,3			50,6	
272партнер 2013	Чай с сахаром (разовый)	200			10,00			40,00	
<b>Хлеб</b>									
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	