

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ № 33»
им. Н.И.Суханова г.Стерлитамак РБ
И.В.Кустова



УТВЕРЖДАЮ

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



**Меню основного (организованного) питания на осенне-зимний период для
обучающихся из многодетных и малообеспеченных семей (ММС)
с 12 лет и старше
на 2023-2024 учебный год**

Рацион: ММС с 12 лет и старше

Период: Осень -Зима

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец	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)						
464 С6 1996, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец солёный 200,30/40,30	300	10,80	11,80	33,50	285,70
273 Партнер.2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	15,1	12,54	70,2	455,7
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,80	112,00
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки 36/144	180	17,50	15,50	37,80	361,40
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,3	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Обед		815	27,59	19,49	121,9	777,9
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: вторник
Неделя: 1

№ рец	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)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 175/5	180	5,60	7,70	29,70	210,00
TK 42 сб 1983	Сыр порционный	12	3,20	3,20	0,00	42,00
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Завтрак		552	13,34	12,04	75,8	472,7
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
16 Партнер 2013	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,00	4,50	14,50	100,00
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9	110,00
91 Партнер 2013, Сб 1986 № 469	Азу из говядины с макаронными изделиями отварными 25/20, 150	195	13,80	14,30	37,50	333,80
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		830	24,3	24,3	121,8	798,7
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	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)						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,00	197,00
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	17,48	19,3	78,9	574,2
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
ТК, 465 С6 1996	Рис отварной с гуляшом из птицы 170,30/30	230	13,90	9,30	56,70	330,80
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		865	23,7	15,75	138,3	757,2
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 1

№ рец	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)						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,00	197,00
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	17,48	19,3	78,9	574,2
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
ТК, 465 С6 1996	Рис отварной с гуляшом из птицы 170,30/30	230	13,90	9,30	56,70	330,80
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		865	23,7	15,75	138,3	757,2
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: пятница
Неделя: 1

№ рец	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	12,8	27,20	46,30	482,50
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	22,9	33,9	92,2	764,5
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,9	102,30
2015,00	Биточки, котлеты рыбные с томатным соусом 60/40	100	12,12	2,90	16,1	139,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	6,30	26,20	177,40
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		815	24,72	14,9	107,37	665,6
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	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)						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	190	9,7	8,4	40,20	275,1
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Завтрак		550	14,24	9,54	86,3	495,8
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе) 36/144	180	17,50	15,50	37,8	361,40
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		840	26,08	21,5	109,8	733
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: вторник
Неделя: 2

№ рец	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 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,10	7,30	44,00	281,50
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	90	7,90	8,90	1,30	117,70
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	18,3	16,94	82	569,2
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
6 Партнер 2013	Салат из свежей капусты	100	2,20	4,40	10,60	91,00
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,90	2,60	25,20	151,20
С6 1996 № 394	Жаркое по домашнему из говядины 30/150	180	11,50	14,10	21,20	259,20
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		815	27,59	22,19	112,5	758,9
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	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 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,10	7,30	44,00	281,50
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	90	7,90	8,90	1,30	117,70
273 Партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	18,3	16,94	82	569,2
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
6 Партнер 2013	Салат из свежей капусты	100	2,20	4,40	10,60	91,00
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,90	2,60	25,20	151,20
СБ 1996 № 394	Жаркое по домашнему из говядины 30/150	180	11,50	14,10	21,20	259,20
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,60
Итого за Обед		815	27,59	22,19	112,5	758,9
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 2

№ рец	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)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 185/5	190	5,80	7,40	32,60	218,50
273 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	10,34	8,54	78,7	439,2
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
СБ 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013	Рагу овощное /тефтели с рисом, соусом 195,30/40	265	8,00	18,1	25,10	318,00
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		800	17,9	22	97,7	682,9
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	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)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 185/5	190	5,80	7,40	32,60	218,50
273 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	10,34	8,54	78,7	439,2
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
СБ 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013	Рагу овощное /тефтели с рисом, соусом 195,30/40	265	8,00	18,1	25,10	318,00
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		800	17,9	22	97,7	682,9
Стоимость обеда		84,45				