

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

Гришанова СВ



УТВЕРЖДАЮ

Директор столовой №11

Гримак В.М.



**Меню для обучающихся кадетского типа
на осенне-зимний период
на 2024-2025 учебный год**

Рацион: Росгвардия

Период: осень-зима

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	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)								
204,225партнер2013	Макароны отварные с соусом томатным 170/30	200	6,20	6,20	43,70		259,00	
ТТК 16	Какао с молоком							
ТК 42 сб1983	Фрукты	200	3,60	3,30	13,70		100,00	
ТК	Сыр порц	100	0,40	0,40	9,80		47,00	
	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	12	3,20	3,2	0,0		43,3	
Итого за Завтрак		562	17,50	13,80	26,50		129,00	
Обед (1,2 смена)								
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,10	8,30		85,10	
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным							
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	180	5,60	5,90	24,90		175,90	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	100	9,1	11,45	11,60		203,00	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90		116,10	
Итого за Обед		815	23,10	23,45	97,90		90,80	
Полдник (2 смена)								
204,225партнер2013	Макароны отварные с соусом томатным 170/30	200	6,20	6,20	43,70		259,00	
ТТК 16	Какао с молоком							
ТК 42 сб1983	Фрукты	200	3,60	3,30	13,70		100,00	
ТК	Сыр порц	100	0,40	0,40	9,80		47,00	
	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	12	3,20	3,2	0,0		43,3	
Итого за Полдник		562	17,5	13,8	26,50		129,00	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1377	40,6	37,25	191,6		578,3	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1377	40,6	37,25	191,6		1289,2	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		164,46					1289,2	
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46					1289,2	

Рацион: Ростгвардия

День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	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			
Завтрак (1 смена)									
189	Партнер 2013	210	6,50	7,80	36,00			238,70	
215	Партнер 2013	90	13	9,9	20,70			228,2	
271	Партнер.2013	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
	Итого за Завтрак	550	23,60	18,40	93,20			635,90	
Обед (1,2 смена)									
59	Партнер	250	2,60	2,50	18,9			111,60	
99	Партнер 2013	100	11,10	8,50	9,60			160,00	
133	Партнер 2013	180	3,80	6,40	26,20			177,40	
281	Партнер 2013	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90			116,10	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20			90,80	
	Итого за Обед	815	24,50	18,40	112,30			714,40	
Полдник (2 смена)									
189	Партнер 2013	210	6,50	7,80	36,00			238,70	
215	Партнер 2013	90	13	9,9	20,70			228,2	
271	Партнер.2013	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
	Итого за Полдник	550	23,6	18,4	93,2			635,9	
	Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)	1365	48,1	36,8	205,5			1350,3	
	Итого за день (Обед+полдник 2 смена)	1365	48,1	36,8	205,5			1350,3	
	Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)	164,46							
	Стоимость (Обед+полдник 2 смена)	164,46							

Рацион: Росгвардия

День: среда
Неделя: 1

№ 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	7			
Завтрак (1 смена)									
116 партнер 2013	Голубцы ленивые"Детские" с томатным соусом 60/40	100	5,4	5,45	7,10			100,00	
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,20	6,60	27,70			195,40	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Завтрак		550	15,70	12,75	71,30			464,40	
Обед (1,2 смена)									
6 партнер2013	Салат из белокачанной капусты с м/р	100	2,20	4,60	10,50			91,00	
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной245/5	250	2,40	4,40	14,9			110,00	
115 партнер2013	Рагу овощное с куриным филе 150/40	190	13,10	9,60	20,70			236,50	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30			50,60	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90			116,10	
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20			90,80	
Итого за Обед		825	24,59	19,69	101,50			695,00	
Полдник (2 смена)									
116 партнер 2013	Голубцы ленивые"Детские" с томатным соусом 60/40	100	5,4	5,45	7,10			100,00	
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,20	6,60	27,70			195,40	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Полдник		550	15,7	12,75	71,3			464,4	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1375	40,29	32,44	172,8			1159,4	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1375	40,29	32,44	172,8			1159,4	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		164,46							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46							

Рацион: Росгвардия

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	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				
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			482,50	
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60			40,00	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			84,50	
Итого за Завтрак									
Обед (1,2 смена)									
63 Партнер 2013	Суп картофельный с чечевицей	250	7,50	5,50	25,10			172,50	
Тк20/5	Куриные "Нагетсы" запеченные с томатным соусом 40/60	100	11,40	6,10	10,30			144,20	
204 партнер2013	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,30	5,00	44,30			252,00	
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60			48,00	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90			116,10	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20			90,80	
Итого за Обед									
Полдник (2 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	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Полдник									
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)									
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)									
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)									
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)									
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена + Обед+полдник 2 смена)									
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена + Обед+полдник 2 смена)									

Рацион: Росгвардия

День: пятница
Неделя: 1

№ 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			
Завтрак (1 смена)									
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/40	100	7,80	5,10	5,20			88,90	
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	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Завтрак									
			16,18	12,90	72,60			430,60	
Обед (1,2 смена)									
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,9			102,30	
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские" 60/40	100	5,40	5,50	7,1			100,00	
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	180	5,60	5,90	24,90			175,90	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90			116,10	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20			90,80	
Итого за Обед			19,9	17,1	101,5			643,6	
Полдник (2 смена)									
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/40	100	7,80	5,10	5,20			88,90	
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	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Полдник									
			16,18	12,9	72,6			430,6	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)									
			36,08	30	174,1			1074,2	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)									
			1365	30	174,1			1074,2	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)									
			164,46	30	174,1			1074,2	
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)									
			164,46						

Рацион: Ростгвардия

День: понедельник
Неделя: 2

№ 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			
Завтрак (1 смена)									
Ттк20/5	Куриные "Наггетсы" запеченные с томатным соусом 40/60	100	11,40	6,10	10,30			144,20	
204 Партнер 2013	Макаронные изделия с маслом сливочным	200	7,4	5,8	48,00			275,4	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
Тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Завтрак		550	26,50	15,90	98,50			648,60	
Обед (1,2 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	
Пром	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
Тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90			116,10	
Тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20			90,80	
Итого за Обед		815	20,2	30,9	112,7			811,7	
Полдник (2 смена)									
Ттк20/5	Куриные "Наггетсы" запеченные с томатным соусом 40/60	100	11,40	6,10	10,30			144,20	
204 Партнер 2013	Макаронные изделия с маслом сливочным	200	7,4	5,8	48,00			275,4	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
Тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Полдник		550	26,5	15,9	98,5			648,6	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1365	46,7	46,8	211,2			1460,3	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	46,7	46,8	211,2			1460,3	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		164,46							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46							

Рацион: Росгвардия

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
ТК 18	Котлеты мясные" Люля-кебаб" с томатным соусом 60/40	100	9,70	11,10	7,80			169,80	
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,20	6,60	27,70			195,40	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Завтрак									
Обед (1,2 смена)		550	20,00	18,40	72,00			534,20	
59 партнер 2013									
Суп картофельный с вермишелью									
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/40	250	2,70	2,50	18,9			112,00	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	100	7,80	5,20	5,10			88,90	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	180	3,80	11,00	26,20			177,40	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	200	0,09	0,09	12,30			50,60	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90			116,10	
Итого за Обед									
Полдник (2 смена)		40	3,20	0,40	19,20			90,80	
815									
21,19 19,79 105,60 635,80									
ТК 18									
Котлеты мясные" Люля-кебаб" с томатным соусом 60/40									
464 Сб 1996	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	9,70	11,10	7,80			169,80	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	6,20	6,60	27,70			195,40	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
Итого за Полдник									
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		550	20	18,4	72			534,2	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		1365	41,19	38,19	177,6			1170	
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		1365	41,19	38,19	177,6			1170	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена + Обед+полдник 2 смена)									
164,46 164,46									

Рацион: Росгвардия

День: среда
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	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 со стущ,молоком 70/20	90	13	9,9	20,70		228,2	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2		41,0	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50		129,00	
Итого за Завтрак Обед (1,2 смена)		550	23,50	17,94	101,30		679,70	
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 245/5	250	2,00	4,30	13,20		99,20	
Тк22	Голень куриная запеченные с томатным соусом	100	19,60	11,30	1,80		182,00	
204 партнер2013	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,30	5,00	44,30		252,00	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50		58,50	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90		116,10	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20		90,80	
Итого за Обед Полдник (2 смена)		815	34,90	21,60	116,90		798,60	
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 со стущ,молоком 70/20	90	13	9,9	20,70		228,2	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2		41,0	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50		129,00	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		550	23,5	17,94	101,3		679,7	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	58,4	39,54	218,2		1478,3	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		1365	58,4	39,54	218,2		1478,3	
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46						
		164,46						

Рацион: Росгвардия

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	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			
Завтрак (1 смена)									
54,124 партнер 2013	Борщ со сметаной на курином бульоне с мясом птицы 30/245/5	280	11,40	7,20	11,90			159,60	
277 Партнер 2013 пром	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
ТК	Кекс с начинкой	33	1,80	8,90	17,20			141,20	
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Обед (1,2 смена)		563	20,90	20,10	69,30			529,80	
6 партнер 2013	Салат из белокочанной капусты с м/р	100	2,20	4,60	10,50			91,00	
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80			110,00	
ТК19	Каша гречневая с куриным фаршем	180	14,70	9,7	24,90			245,90	
273 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90			116,10	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20			90,80	
Итого за Обед		815	26,5	18,1	106,3			693,8	
Полдник (2 смена)									
54,124 партнер 2013	Борщ со сметаной на курином бульоне с мясом птицы 30/245/5	280	11,40	7,20	11,90			159,60	
277 Партнер 2013 пром	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
ТК	Кекс с начинкой	33	1,80	8,90	17,20			141,20	
Итого за Полдник	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		563	20,9	20,1	69,3			529,8	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1378	47,4	38,2	175,6			1223,6	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		1378	47,4	38,2	175,6			1223,6	
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46							
		164,46							

Рацион: Росгвардия

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/40	100	11,10	8,40	9,60			160,00	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10			197,10	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2			41,0	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Завтрак			19,60	16,24	75,40			527,10	
Обед (1,2 смена)									
16 партнер2013	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	100	1,00	4,60	14,60			100,00	
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 24/156	180	11,4	24,50	41,80			434,30	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,60	0,60	23,90			116,10	
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20			90,80	
Итого за Обед			26,4	35,6	141,2			962,9	
Полдник (2 смена)									
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/40	100	11,10	8,40	9,60			160,00	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10			197,10	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2			41,0	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Полдник			19,6	16,24	75,4			527,1	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)									
			46	51,84	216,6			1490	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)									
			46	51,84	216,6			1490	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)									
			164,46						
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)									
			164,46						
Итого за период (завтрак+обед 1 смена)									
			1368,50	45,65	39,97			1325,49	
Итого за период (обед+полдник 2 смена)									
			1368,50	45,65	39,97			1325,49	