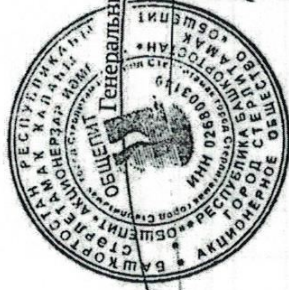


СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

Исметметова ОВ



УТВЕРЖДАЮ

Дзюбаев Т.А.

Дзюбаев Т.А.

**Меню основного (организованного) питания на осенне-зимний период
для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше
на 2024-2025 учебный год**

Период: осень-зима

День: понедельник
Неделя: 1

Рацион: родплатта с 12 лет и старше

№ 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)									
204,225	Партнер 2013 Макароны отварные с соусом томатным 170/30	200	6,20	6,20	43,70			259,00	
277	Партнер 2013 Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
ТК 42 сб1983	Сыр порц	12	3,20	3,2	0,0			43,3	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Завтрак		562	17,5	13,8	93,7			578,3	
Стоимость завтрака		76,36							
Обед (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	180	5,60	5,90	24,90			175,90	
126	Партнер 2013 Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,45	11,60			203,00	
271	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	23,1	23,45	97,9			710,9	
Стоимость обеда		88,1							

Рацион: родплатта 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	5	6	7	
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	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Завтрак		550	23,6	18,4	93,2			635,9	
Стоимость завтрака									
Обед (2 смена)									
59 партнер	Суп картофельный с вермишелью	250	2,60	2,50	18,9			111,60	
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/40	100	11,10	8,50	9,60			160,00	
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	
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	24,5	18,4	112,3			714,4	
Стоимость обеда									
		88,1							

Рацион: родплата 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	7	
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	15,7	12,75	71,3	464,4	
Стоимость завтрака							
Обед (2 смена)							
6 партнер 2013	Салат из белокочанной капусты с м/р	100	2,20	4,60	10,50	91,00	
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9	110,00	
115 партнер 2013	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	101,5	695	
Стоимость обеда							
		88,1					

Рацион: родплата с 12 лет и старше

День: четверг

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)									
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 Завтрак		550	19,5	30,9	95,4			736	
Стоимость завтрака									
Обед (2 смена)									
63 Партнер 2013	Суп картофельный с чечевицей	250	7,50	5,50	25,10			172,50	
Ттк20/5	Куриные "Наггетсы" 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		815	32,2	17,7	134,4			823,6	
Стоимость обеда									
		88,1							

Рацион: родплага 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	Б	Ж	У	
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		550	16,18	12,9	72,6			430,6	
Стоимость завтрака									
Обед (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 № 494	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		815	19,9	17,1	101,5			643,6	
Стоимость обеда									
		88,1							

Рацион: родллага 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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
Тк20/5	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									
Стоимость завтрака		550	26,5	15,9	98,5			648,6	
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	
Тк16	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									
Стоимость обеда		815	20,2	30,9	112,7			811,7	
Итого за день		1365	46,7	46,8	211,2			1460,3	

Рацион: родплатта 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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
ТТК 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									
Стоимость завтрака									
Обед (2 смена)									
59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,9			112,00	
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/40	100	7,80	5,20	5,10			88,90	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	11,00	26,20			177,40	
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									
Стоимость обеда									
		815	21,19	19,79	105,6			635,8	
		88,1							

Рацион: родплатта 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	5	6	7	
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 сущ.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		550	23,5	17,94	101,3			679,7	
Стоимость завтрака		76,36							
Обед (2 смена)									
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 245/5	250	2,00	4,30	13,20			99,20	
ТК	Голень куриная запеченные с томатным соусом	100	19,60	11,30	1,80			182,00	
204 партнер2013	Макароны 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		815	34,9	21,6	116,9			798,6	
Стоимость обеда		88,1							

Рацион: родллата 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	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	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
	Кекс с начинкой	33	1,80	8,90	17,20			141,20	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50			129,00	
Итого за Завтрак		563	20,9	20,1	69,3			529,8	
Стоимость завтрака									
Обед (2 смена)									
6 партнер 2013	Салат из белокачанной 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	
ТТК19	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	
Стоимость обеда									
		88,1							

Рацион: родплата с 12 лет и старше

День: пятница
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)									
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		550	19,6	16,24	75,4			527,1	
Стоимость завтрака		76,36							
Обед (2 смена)									
16 партнер 2013	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 гречками 240/10	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		815	26,4	35,6	141,2			962,9	
Стоимость обеда		88,1							
Итого за период завтрака		552,5	20,298	17,733	84,27			576,46	
Итого за период обед		816	25,348	22,233	113,03			749,03	