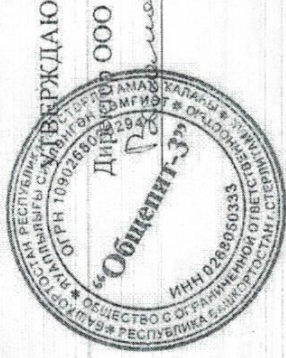


СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

Самойлова О.В.



Директор ООО «Общепит-3»

Вагапова Н.Г.

Вагапова Н.Г.

Меню основного (организованного) двухнедельного питания на осенне-зимний

период для обучающихся с 7-11 лет (СВО)

2024-2025 учебный год

СБЗ

Рацион: ОБЗ 7-11 лет

Период: осень-зима

День: понедельник

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)									
204,225партнер2013	Макаронны отварные с соусом томатным 150/30	180	5,80	4,70	37,80			227,60	
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	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Завтрак		532	16,25	12,16	82,50			521,10	
Обед (1,2 смена)									
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70			68,10	
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70			146,00	
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	9,0	11,00	11,00			196,00	
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55			90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	
Итого за Обед		705	20,20	20,84	81,35			608,50	
Полдник (2 смена)									
204,225партнер2013	Макаронны отварные с соусом томатным 150/30	180	5,80	4,70	37,80			227,60	
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	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Полдник		532	16,25	12,16	82,5			521,1	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1237	36,45	33	163,85			1129,6	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1237	36,45	33	163,85			1129,6	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		147,59							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		147,59							

СВО

Рацион: 093 7-11 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
189	Партнер 2013 Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 165/5	170	5,30	7,30	28,10			198,30	
215	Партнер 2013 Запеканка из творога со сущ.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	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Завтрак			21,55	17,76	80,00			569,70	
Обед (1,2 смена)									
59	партнер Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1			89,30	
99	Партнер 2013 Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00			153,00	
133	Партнер 2013 Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80			147,80	
281	Партнер 2013 Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55			90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	
Итого за Обед			21,70	16,09	93,35			607,00	
Полдник (2 смена)									
189	Партнер 2013 Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 165/5	170	5,30	7,30	28,10			198,30	
215	Партнер 2013 Запеканка из творога со сущ.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	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Полдник			21,55	17,76	80			569,7	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)			43,25	33,85	173,35			1176,7	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)			43,25	33,85	173,35			1176,7	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)			147,59						
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)			147,59						

СВО

Рацион: СВЗ 7-11 лет

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские" с томатным соусом	90	5,3	5,00	6,50			93,00	
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50			166,10	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за завтрак		500	13,85	11,16	61,20			402,30	
Обед (1,2 смена)									
6 партнер 2013	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,30	2,70	6,30			54,60	
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 195/5	200	1,60	3,40	10,6			83,20	
115 партнер 2013	Рагу овощное с куриным филе 150/40	190	14,70	9,70	24,90			245,90	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30			50,60	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55			90,30	
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	
Итого за Обед		715	22,89	16,68	87,05			592,70	
Полдник (2 смена)									
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские" с томатным соусом	90	5,3	5,00	6,50			93,00	
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50			166,10	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Полдник		500	13,85	11,16	61,2			402,3	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1215	36,74	27,84	148,25			995	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1215	36,74	27,84	148,25			995	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		147,59							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		147,59							

Рацион: **СВО** 6В3 7-11 лет

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	Плов из говядины 22/138	160	10,3	21,80	37,10			386,00	
271	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
	Пром	100	2,50	2,90	12,60			84,50	
	тк	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
	Итого за Завтрак	500	16,05	25,26	80,9			613,7	
Обед (1,2 смена)									
63	Суп картофельный с чечевицей	200	6,00	4,38	20,10			138,00	
	Ттк 20/3	90	11,30	5,70	9,70			137,20	
204	Макароны отварные с томатным соусом 40/50	150	5,50	4,30	36,00			206,60	
	ТТК 12	200	0,20	0,10	11,60			48,00	
	тк	35	2,80	0,49	18,55			90,30	
	тк	30	2,40	0,30	14,40			68,10	
	Итого за Обед	705	28,20	15,27	110,35			688,20	
Полдник (2 смена)									
96	Плов из говядины 22/138	160	10,3	21,80	37,10			386,00	
271	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
	Пром	100	2,50	2,90	12,60			84,50	
	тк	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
	Итого за Полдник	500	16,05	25,26	80,9			613,7	
	Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)	1205	44,25	40,53	191,25			1301,9	
	Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)	1205	44,25	40,53	191,25			1301,9	
	Стоимость (Обед+полдник 2 смена)	147,59							
	Итого за день (Обед+полдник 2 смена)	147,59							

СВО

Рацион: СВЗ 7-11 лет

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	7	
1	2	3	4	5	6	6	7		
Завтрак (1 смена)									
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50			81,90	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70			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	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Завтрак		500	14,63	11,26	62,20			397,80	
Обед (1,2 смена)									
С6 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 195/5	200	1,50	4,20	7,0			80,90	
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские"	90	5,30	5,00	6,5			93,00	
С6 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70			146,00	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55			90,30	
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	
Итого за Обед		705	16,9	14,99	81,65			536,8	
Полдник (2 смена)									
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50			81,90	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70			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	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Полдник		500	14,63	11,26	62,2			397,8	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1205	31,53	26,25	143,85			934,6	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1205	31,53	26,25	143,85			934,6	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		147,59							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		147,59							

Рацион: СВЗ 7-11 лет

День: понедельник
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)									
Ттк 20/3	Куриные "Наггетсы" запеченные с томатным соусом 40/50	90	11,30	5,70	9,70			137,20	
204 Партнер 2013	Макаронные изделия с маслом сливочным	170	6,3	4,9	40,80			234,1	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
Тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Завтрак		500	24,45	14,46	85,40			574,50	
Обед (1,2 смена)									
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70			68,10	
96 Партнер 2013	Плов из говядины 20/130	150	9,5	20,40	34,80			361,90	
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	
Тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55			90,30	
Тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	
Итого за Обед		715	16,4	25,64	94,25			675,4	
Полдник (2 смена)									
Ттк 20	Куриные Наггетсы запеченные с томатным соусом 60/30	90	16,50	6,40	11,80			174,00	
204 Партнер 2013	Макаронные изделия с маслом сливочным	170	6,3	4,9	40,80			234,1	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70			100,00	
Тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Полдник		500	29,65	15,16	87,5			611,3	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1215	40,85	40,1	179,65			1249,9	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1215	46,05	40,8	181,75			1286,7	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		147,59							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		147,59							

Рацион: СВЗ 7-11 лет

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 60/30	90	9,60	10,60	7,20			162,80	
С6 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50			166,10	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Завтрак		500	18,15	16,76	61,90			472,10	
Обед (1,2 смена)									
59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1			89,30	
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50			81,90	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80			147,80	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30			50,60	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55			90,30	
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	
Итого за Обед		705	18,29	12,88	86,65			528,00	
Полдник (2 смена)									
ттк 18	Котлеты мясные" Люля-кебаб" с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20			162,80	
464 С6 1996	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50			166,10	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Полдник		500	18,15	16,76	61,9			472,1	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1205	36,44	29,64	148,55			1000,1	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1205	36,44	29,64	148,55			1000,1	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		147,59							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		147,59							

Рацион: СВ0 7-11 лет

День: среда
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)									
175 партнер2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным165/5	170	6,20	8,30	30,10			225,80	
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	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
		500	22,65	18,80	82,20			598,20	
Итого за Завтрак									
Обед (1,2 смена)									
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 195/5	200	1,50	3,60	10,50			80,10	
ТК22	Голень куриная запеченные с томатным соусом	90	19,60	11,30	1,80			182,00	
204 партнер2013	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,30	36,00			206,60	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55			90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	
		705	32,00	19,99	95,75			685,60	
Итого за Обед									
Полдник (2 смена)									
175 партнер2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным165/5	170	6,20	8,30	30,10			225,80	
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	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
		500	22,65	18,8	82,2			598,2	
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)									
		147,59							
		147,59							

САО

Рацион: 053 7-11 лет

День: четверг
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)									
НИИ 54-25м	Птица тушеная с овощами 30/30	60	10,00	5,10	4,90			100,60	
№ 464 С6 1996	Каша перловая	170	3,50	4,70	24,60			154,80	
273 Партнер.2013 пром	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТК	Кекс с начинкой	33	1,80	8,90	17,20			141,20	
	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Завтрак		503	18,55	19,26	77,90			539,80	
Обед (1,2 смена)									
6 партнер2013	Салат из белокочанной капусты	90	2,00	4,10	9,50			81,90	
С6 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40			94,80	
ТТК19	Каша гречневая с куриным фаршем	150	12,20	8,1	20,80			204,90	
273 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55			90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	
Итого за Обед		705	24,1	15,09	89,65			580	
Полдник (2 смена)									
54,124 партнер 2013	Борщ со сметаной на курином бульоне с мясом птицы30/195/5	230	11,00	5,90	9,60			136,60	
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	
	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20			103,20	
Итого за Полдник		503	19,65	18,66	61,7			481	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1208	42,65	34,35	167,55			1119,8	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1208	43,75	33,75	151,35			1061	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		147,59							
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		147,59							

С.В.О

Рацион: 063 7-11 лет

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
99, партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70	167,50	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20	
Итого за Завтрак		500	18,05	14,60	65,10	464,70	
Обед (1,2 смена)							
16 партнер 2013	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	90	0,90	4,10	13,10	90,00	
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	5,8	4,40	23,30	132,80	
96 Партнер 2013	Плов из говядины 20/130	150	9,5	20,40	34,80	361,90	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10	
Итого за Обед		705	21,6	29,69	118,65	801,6	
Полдник (2 смена)							
99, партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70	167,50	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20	
Итого за Полдник		500	18,05	14,6	65,1	464,7	
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1205	39,65	44,29	183,75	1266,3	
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1205	39,65	44,29	183,75	1266,3	
Стоимость (Завтрак+обед 1 смена)		147,59					
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		147,59					
Итого за период (завтрак+обед 1 смена)		1210,50	40,76	34,80	166,18	1139,89	
Итого за период (обед+полдник 2 смена)		1210,50	41,28	34,87	166,39	1143,57	