

СОГЛАСОВАНО

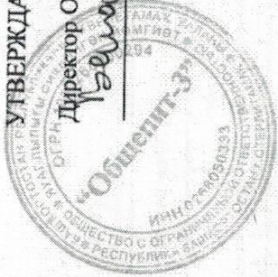
Руководитель общеобразовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Вагапова Н.Г.



## Меню основного (организованного) двухнедельного питания

на осенне-зимний период для обучающихся

из многодетных и малообеспеченных семей (ММС)

с 12 лет и старше

на 2024-2025 учебный год

Период: осень-зима

Рацион: ММС с 12 лет и старше

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			
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
204,225	Макаронны 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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00			125,00	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,5</b>	<b>13,55</b>	<b>92,2</b>			<b>574,3</b>	
<b>Стоимость завтрака</b>									
<b>Обед (2 смена)</b>									
52	Партнер 2013 Ши 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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50			112,50	
ТТК	Хлеб пшенично- ржаной «На здоровье» витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,00	0,44	17,90			93,20	
<b>Итого за Обед</b>			<b>23</b>	<b>23,29</b>	<b>95,2</b>			<b>709,7</b>	
<b>Стоимость обеда</b>									

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
<p>Рацион: ММС с 12 лет и старше</p> <p>День: вторник</p> <p>Неделя: 1</p>									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак (1 смена)</b>								
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00		125,00	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>18,15</b>	<b>91,7</b>		<b>631,9</b>	
<b>Стоимость завтрака</b>			<b>78,02</b>					
<b>Обед (2 смена)</b>								
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50		112,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной «На здоровье» с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,00	0,44	17,90		93,20	
<b>Итого за Обед</b>			<b>815</b>	<b>18,24</b>	<b>109,6</b>		<b>713,2</b>	
<b>Стоимость обеда</b>			<b>90,02</b>					

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	Б	Ж	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак (1 смена)</b>								
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские" с томатным соусом 60/40	100	5,4	5,40	6,60		97,00	
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00		125,00	

Итого за Завтрак		550	15,7	12,45	69,3	457,4
Стоимость завтрака		78,02				
<b>Обед (2 смена)</b>						
56 Партнер 2013	Салат из белокочанной капусты с м/р	100	2,20	4,60	10,50	91,00
115 партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9	110,00
282 Партнер 2013	Рагу овощное с куриным филе 150/40	190	13,10	9,60	20,70	236,50
ТТК	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50	112,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной «На здоровье» с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,00	0,44	17,90	93,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>24,49</b>	<b>19,53</b>	<b>98,8</b>	<b>693,8</b>
Стоимость обеда		90,02				

Рацион: ММС 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			
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
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
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00				125,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,5</b>	<b>30,65</b>	<b>93,9</b>				<b>732</b>
Стоимость завтрака		78,02							
<b>Обед (2 смена)</b>									
63 Партнер 2013	Суп картофельный с бобовыми	250	5,90	5,50	19,50				152,00
ТТК 20/5	Куриные "Наггетсы" запеченные с томатным соусом 40/60	100	11,40	6,10	10,30				144,20
204 партнер 2013	Макароны 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

ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50	112,50
ТТК	Хлеб пшенично- ржаной «На здоровье»с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,00	0,44	17,90	93,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>30,5</b>	<b>17,54</b>	<b>126,1</b>	<b>801,9</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>90,02</b>				

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	6	7	7	
1	2	3	4	5	6	7	7		
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00			125,00	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,18</b>	<b>12,65</b>	<b>71,1</b>			<b>426,6</b>	
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>78,02</b>							
<b>Обед (2 смена)</b>									
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	5,40	6,6			97,00	
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50			112,50	
ТТК	Хлеб пшенично- ржаной «На здоровье»с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,00	0,44	17,90			93,20	
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>19,8</b>	<b>16,84</b>	<b>98,3</b>			<b>639,4</b>	
<b>Стоимость обеда</b>		<b>90,02</b>							

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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак (1 смена)</b>							
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00	125,00	
<b>Итого за Завтрак</b>							
		<b>550</b>	<b>26,5</b>	<b>15,65</b>	<b>97</b>	<b>644,6</b>	
<b>Стоимость завтрака</b>							
		<b>78,02</b>					
<b>Обед (2 смена)</b>							
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	
ТТк16	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50	112,50	
ТТК	Хлеб пшенично- ржаной «На здоровье»ж витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,00	0,44	17,90	93,20	
<b>Итого за Обед</b>							
		<b>815</b>	<b>20,1</b>	<b>30,74</b>	<b>110</b>	<b>810,5</b>	
<b>Стоимость обеда</b>							
		<b>90,02</b>					

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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак (1 смена)</b>							
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
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00	125,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>18,15</b>	<b>70,5</b>	<b>530,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>78,02</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
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
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50	112,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной «На здоровье» с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,00	0,44	17,90	93,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>21,09</b>	<b>19,63</b>	<b>102,9</b>	<b>634,6</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>90,02</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	У	
1	2								
<b>Завтрак (1 смена)</b>		3	4	5	6	7			
175 партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,20	7,30	43,90	281,50			
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ.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			
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00	125,00			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,5</b>	<b>17,69</b>	<b>99,8</b>	<b>675,7</b>			
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>78,02</b>							
<b>Обед (2 смена)</b>									
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 245/5	250	2,00	4,30	13,20	99,20			

День: среда  
Неделя: 2

126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,45	11,60	203,00
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
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50	112,50
ТТК	Хлеб пшенично- ржаной «На здоровье»с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,00	0,44	17,90	93,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>24,3</b>	<b>21,59</b>	<b>124</b>	<b>818,4</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>90,02</b>				

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	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
НИИ 54-25м									
№ 464 С6 1996	Птица тушенная с овощами 30/40	70	10,20	6,60	6,60	119,20			
273 Партнер 2013	Каша перловая	200	4,06	5,50	28,90	182,10			
пром	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00			
ТТК	Кекс с начинкой	33	1,80	8,90	17,20	141,20			
	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00	125,00			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>553</b>	<b>20,16</b>	<b>21,45</b>	<b>87,7</b>	<b>607,5</b>			
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>78,02</b>							
<b>Обед (2 смена)</b>									
6 партнер2013	Салат из белокачанной капусты с м/р	100	2,20	4,60	10,50	91,00			
С6 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			
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50	112,50			
ТТК	Хлеб пшенично- ржаной «На здоровье»с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,00	0,44	17,90	93,20			



Итого за Обед	815	26,4	17,94	103,6	692,6
Стоимость обеда	90,02				

Рацион: ММС 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			
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
99	Партнер 2013	100	11,10	8,40	9,60			160,00	
	Биточки мясные с томатным соусом 60/40								
133	Партнер 2013	200	4,20	7,10	29,10			197,10	
	Картофельное пюре								
№273	партнер 2013	200	0,2	0,04	10,2			41,0	
	Чай с лимоном, сахаром								
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,45	25,00			125,00	
<b>Итого за Завтрак</b>									
		550	19,6	15,99	73,9			523,1	
<b>Стоимость завтрака</b>									
		78,02							
<b>Обед (2 смена)</b>									
16	партнер2013	100	1,00	4,60	14,60			100,00	
	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным								
63	Партнер 2013	250	7,0	5,50	27,20			163,20	
	Суп картофельный с горохом и гречками240/10								
96	Партнер 2013	180	11,4	24,50	41,80			434,30	
	Плов из говядины 24/156								
281	Партнер 2013	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
	Компот из сухофруктов								
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50			112,50	
<b>Итого за Обед</b>									
		40	3,00	0,44	17,90			93,20	
<b>Стоимость обеда</b>									
		815	26,3	35,44	138,5			961,7	
<b>Итого за период завтрак</b>									
		90,02							
<b>Итого за период обед</b>									
		551,5	20,224	17,638	84,71			580,33	
<b>Итого за период обед</b>									
		816	24,038	22,078	110,7			747,58	