

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Общественного учреждения

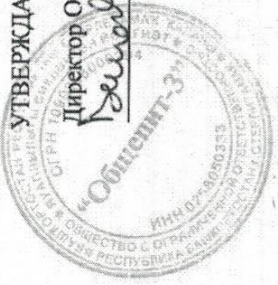


*Вагапова Н.Г.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Вагапова Н.Г.



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







№ рещ.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Исчисляемая ценность			
			Б	Ж	У	(ккал)
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 стущ. 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>23,6</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>24,4</b>	<b>18,24</b>	<b>109,6</b>	<b>713,2</b>
<b>Стоимость обеда</b>			<b>90,02</b>			

Рацион: родплатта с 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

№ рещ.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,7</b>	<b>12,45</b>	<b>69,3</b>	<b>457,4</b>	



Стоимость завтрака		78,02				
<b>Обед (2 смена)</b>						
6 партнер2013	Салат из белокочанной 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
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>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>90,02</b>				

Рацион: родилата 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				
<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>
<b>Стоимость завтрака</b>									
<b>Обед (2 смена)</b>									
63 Партнер 2013	Суп картофельный с бобовыми	250	5,90	5,50	19,50				152,00
ТТК20/5	Куриные "Нагетсы" запеченные с томатным соусом 40/60	100	11,40	6,10	10,30				144,20
204 партнер2013	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: родплатта 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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	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>									
С6 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		
С6 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: родплатта с 12 лет и старше

День: понедельник  
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность



№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Масса порции			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
ТТК20/5	Куриные "Нагетсы" 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» 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: роддлата с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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
С6 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



Итого за Завтрак		550	20	18,15	70,5	530,2
Стоимость завтрака		78,02				
<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>
Стоимость обеда		90,02				

Рацион: родплата с 12 лет и старше

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			
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
175 партнер2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,20	7,30	43,90			281,50	
215 Партнер 2013	Залежанка 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	
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>	
Стоимость завтрака		78,02							
<b>Обед (2 смена)</b>									
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 245/5	250	2,00	4,30	13,20			99,20	
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: роддлата 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			
<b>Завтрак (1 смена)</b>									
НИИ 54-25м	Птица тушенная с овощами 30/40	70	10,20	6,60	6,60			119,20	
№ 464 Сб 1996	Каша перловая	200	4,06	5,50	28,90			182,10	
273 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
пром	Кекс с начинкой	33	1,80	8,90	17,20			141,20	
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>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>									
б партнер2013	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	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>26,4</b>	<b>17,94</b>	<b>103,6</b>			<b>692,6</b>	
<b>Стоимость обеда</b>		<b>90,02</b>							

Рацион: роддлата с 12 лет и старше

День: пятница  
Неделя: 2



№ 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			
<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>									
		<b>550</b>	<b>19,6</b>	<b>15,99</b>	<b>73,9</b>			<b>523,1</b>	
<b>Стоимость завтрака</b>									
		<b>78,02</b>							
<b>Обед (2 смена)</b>									
16	партнер 2013	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 гречками 240/10								
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	
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>26,3</b>	<b>35,44</b>	<b>138,5</b>			<b>961,7</b>	
<b>Стоимость обеда</b>									
		<b>90,02</b>							
<b>Итого за период завтрак</b>									
		<b>551,5</b>	<b>20,224</b>	<b>17,638</b>	<b>84,71</b>			<b>580,33</b>	
<b>Итого за период обед</b>									
		<b>816</b>	<b>24,038</b>	<b>22,078</b>	<b>110,7</b>			<b>747,58</b>	