

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

образовательного учреждения

Самойлова О.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Вагапова Н.Г.
Вагапова Н.Г.



Меню основного (организованного) двухнедельного питания

на осенне-зимний период

для обучающихся в возрасте с 7-11 лет

2024-2025 учебный год

Рацион: 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	Макароны 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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак		532	16,3	12	81,3			517,9	
Стоимость завтрака		71,09							
Обед (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 вязкая 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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед		705	20,2	20,65	79,3			605,7	
Стоимость обеда		79,73							

Рацион: 7-11 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	У	
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 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	40	3,30	0,40	20,00		100,00	
Итого за Завтрак								
Стоимость завтрака		500	21,6	17,6	78,8		566,5	
Обед (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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50		87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40		68,10	
Итого за Обед								
Стоимость обеда		705	21,7	15,9	91,3		604,2	
		79,73						

Рацион: 7-11 лет

День: среда

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)									
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские" с томатным соусом	90	5,3	5,00	6,50		93,00		
464 С6 1996	Каша гречневая вязкая 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		
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00		100,00		
Итого за Завтрак		500	13,9	11	60		399,1		
Стоимость завтрака		71,09							
Обед (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	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	35	2,90	0,30	17,50		87,50		
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40		68,10		
Итого за Обед		715	21,29	16,39	80,8		580,5		
Стоимость обеда		79,73							

Рацион: 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	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)							
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	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	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак							
Стоимость завтрака		500	16,1	25,1	79,7	610,5	
Обед (2 смена)							
63	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,40	15,60	121,60	
ТТК 20/3	Куриные "Нагетсы" запеченные с томатным соусом 40/50	90	11,30	5,70	9,70	137,20	
204	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,30	36,00	206,60	
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед							
Стоимость обеда		705	26,9	15,1	103,8	669	

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

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)									
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак			14,68	11,1	61			394,6	
Стоимость завтрака									
Обед (2 смена)									
Сб 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	
Сб 1996 № 464	Каша гречневая вязкая 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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед			16,9	14,8	79,6			534	
Стоимость обеда									

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	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)							
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак							
Стоимость завтрака		500	24,5	14,3	84,2	571,3	
Обед (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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
Итого за Обед							
Стоимость обеда		715	16,4	25,45	92,2	672,6	

Рацион: 7-11 лет

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	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)							
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 вязкая 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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак							
Стоимость завтрака		500	18,2	16,6	60,7	468,9	
Обед (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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед							
Стоимость обеда		705	18,29	12,69	84,6	525,2	
		79,73					

Рацион: 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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак									
Стоимость завтрака		500	22,7	18,64	81			595	
Обед (2 смена)									
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 195/5	200	1,50	3,60	10,50			80,10	
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	9,0	11,00	11,00			196,00	
204 партнер2013	Макароны 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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10	
Итого за Обед									
Стоимость обеда		705	21,4	19,5	102,9			696,8	
		79,73							

Рацион: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Неделя: 2					
			Б	Ж	У	6	7	
День: четверг								
Неделя: 2								
1		3	4	5	6	7		
Завтрак (1 смена)								
НИИ 54-25М	2							
№ 464 Сб 1996	Птица тушенная с овощами 30/30	60	10,00	5,10	4,90		100,60	
273 Партнер.2013	Каша перловая	170	3,50	4,70	24,60		154,80	
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	40	3,30	0,40	20,00		100,00	
Итого за Завтрак								
Стоимость завтрака		503	22,15	22,56	81,6		599,8	
Обед (2 смена)								
6 партнер.2013	Салат из белокочанной капусты	71,09						
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	90	2,00	4,10	9,50		81,90	
ТТК19	Каша гречневая с куриным фаршем	200	4,70	2,10	16,40		94,80	
273 Партнер.2013	Чай с сахаром	150	12,20	8,1	20,80		204,90	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50		87,50	
Итого за Обед								
Стоимость обеда		705	24,1	14,9	87,6		577,2	
		79,73						

Рацион: 7-11 лет

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прим. 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)							
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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак							
		500	18,1	14,44	63,9	461,5	
Стоимость завтрака							
		71,09					
Обед (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	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед							
		705	21,6	29,5	116,6	798,8	
Стоимость обеда							
		79,73					
Итого за период завтрак							
		503,5	18,823	16,334	73,22	518,51	
Итого за период обед							
		707	20,878	18,488	91,87	626,40	