



Заведующий образовательного учреждения _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.



Меню основного (организованного) двухнедельного питания

для обучающихся с 12 лет и старше

родительская плата и ММС

на весенний период

на 2025-2026 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Энергетическая ценность		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
№124 Партнер 2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	100	5,80	8,50	7,0		111,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,06	29,00		197,10
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00		125,00
Итого за завтрак		550	14,1	16,1	71,0		473,8
Стоимость завтрака		84,47					
Обед (2 смена)							
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и грибами 240/10	250	6,9	2,60	25,20		151,20
ТТК№6/1/4	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	210	9,8	11,30	40,60		302,40
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30		50,60
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00		125,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	3,90	0,50	22,40		113,50
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3		164,5
Итого за Обед		800	27,79	19,49	153,8		907,2
Стоимость обеда		92,64					

Рацион: 12 лет и старше, (родительская плата) в т.ч. ИМС

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
184 Партнер 2013	Каша молочная "манная" с маслом сливочным 205/5	210	6,50	7,70	35,40		241,90
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сущ.молочком 70/20	90	13	9,9	20,70		228,2
294 Партнер 2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00		76,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00		125,00

Итого за Завтрак		550	23,6	18,1	101,1	671,1
Стоимость завтрака		84,47				
Обед (2 смена)						
№69 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,8	112,00
№24/1 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	2,80	14,20	138,80
№167 Партнер2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,60	5,80	24,80	175,90
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	3,90	0,50	22,40	113,50
Итого за Обед		830	29,2	12,1	115,3	705,2
Стоимость обеда		92,64				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

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)									
ТТК№6/1/1	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9,3	10,80	38,70			288,00	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00			125,00	
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8			47,00	
Итого за Завтрак		550	13,80	11,70	83,50			500,00	
Стоимость завтрака		84,47							
Обед (2 смена)									
65 Партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,90			97,50	

Обед (2 смена)									
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7	115,00			
ТК№60/1	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	230	13,40	9,60	38,00	288,70			
294 Партнер, 2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00			
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,90	0,60	30,00	150,00			
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского	60	4,68	0,60	26,90	136,20			
Итого за Обед		800	25,08	17,2	126,6	765,9			
Стоимость обеда		92,64							

Рацион: 12 лет и старше, (родительская плата) в т.ч. ММС

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)									
№175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,20	6,90	44,50			269,50	
227 Партнер 2013	Запеканка из творога с повидлом 70/20	90	15	6	25,10			215,2	
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витшока	200	0,08	0,00	11,80			45,20	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00			125,00	
Итого за Завтрак		550	25,38	13,40	106,40			654,90	
Стоимость завтрака		84,47							
Обед (2 смена)									
56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9			110,00	
204 партнер, 54/4	Макароны отварные с соусом Болоньезе 180/50	230	12,90	13,00	43,40			337,90	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,90	0,60	30,00			150,00	

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак (1 смена)								
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным195/5	200	6,30	7,60	34,30		228,60	
№2Партнер 2013	Бургерброд с сыром и маслом сливочным 40/10/5	55	7,50	9,70	18,20		192,00	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8		47,00	
Итого за Завтрак		555	14,2	17,7	72,3		507,6	
Стоимость завтрака		84,47						
Обед (2 смена)								
№55 партнер2013	Свекольник со сметаной 245/5	250	2,00	4,30	13,2		89,20	
№124 Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	100	5,80	8,50	7,0		111,70	
№168 Партнер2013	Каша перловая вязкая	180	3,70	5,00	26,00		163,90	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30		50,60	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью	50	4,10	0,50	25,00		125,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с	50	3,90	0,50	22,40		113,50	
Итого за Обед		830	19,59	18,89	105,9		663,9	
Стоимость обеда		92,64						

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

День: четверг

Неделя: 2

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

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
63 Партнер 2013	Супл картофельный с горохом и гречками 250/10	260	7,2	2,70	25,90	155,50
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за завтрак		550	14,3	7,7	89,2	485
Стоимость завтрака		84,47				
Обед (2 смена)						
№59 Партнер 2013	Супл картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,8	112,00
№107 Партнер 2013	Тефтели с рисом из говядины 60/40	100	8,80	12,20	8,60	180,60
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	6,30	26,20	177,40
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-6» для детского питания	60	4,90	0,60	30,00	150,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-6» для детского	60	4,68	0,60	26,90	136,20
Итого за Обед		850	24,88	22,2	120,5	796,2
Стоимость обеда		92,64				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
ТТК№54/3	Болонье с томатной пастой и куриным фаршем	100	11,90	14,80	3,20			186,40	
204 Партнер 2013	Макарони отварные с маслом сливочным	200	7,20	6,20	46,40			268,80	
№273 Партнер 2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,04	10,20			41,00	

ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за завтрак		550	18,6	19,1	76,7	536,6
Стоимость завтрака		84,47				
Обед (2 смена)						
52 Партия 2013	Ши из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
№16/192	Гречка по-купечески	230	13,40	12,00	20,30	270,60
281 Партия 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,90	0,60	30,00	150,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского	60	4,68	0,60	26,90	136,20
Итого за Обед		800	24,78	18,2	99,7	698,8
Стоимость обеда		92,64				
Итого за период завтрака		550,5	18,76	15,896	86,985	566,035
Итого за период обеда		816	24,898	18,618	121,74	762,19