

СОГЛАСОВАНО



Руководитель образовательного учреждения _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Обиделит-3»

Шорохова Е.Н.

Меню основного (организованного) двухнедельного питания

для обучающихся с 7-11 лет (СВО)

на весенний период

2025-2026 учебный год

Рацион: 7-11 лет (СВО)

Период: весенний

День: понедельник

№ рец.	Прим. лица, наименование блюда	2	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			3	4	5	6	7	
Неделя: 1								
Завтрак (1 смена)								
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным195/5	200	6,30	7,60	34,30		228,60	
271 Партнер2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00		100,00	
ТК№5	Сыр порционный	10	2,60	2,70	0,0		38,20	
ТК№6	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,1		66,1	
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3		164,5	
Итого за Завтрак		500	15,28	22,5	92,73		637,4	
Обед (1,2 смена)								
57 Партнер 2013	Резольвия домашний со сметаной	200	1,80	4,30	11,80		94,20	
т2Тср	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00		193,10	
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,60	4,50	34,90		204,10	
271 Партнер2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00		100,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90		90,80	
Итого за Обед		720	23,5	20,6	107,6		722,2	
Полдник (2 смена)								
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным195/5	200	6,30	7,60	34,30		228,60	
271 Партнер2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00		100,00	
ТК№5	Сыр порционный	10	2,60	2,70	0,0		38,20	
ТК№6	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,1		66,1	
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3		164,5	
Итого за Полдник		500	15,28	22,5	92,73		637,4	
Стоимость завтрак + обед(1 смена)		163,03						
Стоимость полдник + обед(2 смена)		163,03						

Рацион: 7-11 лет (СВО)

День: вторник

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	8	9	
№124Партнер2013	Завтрак (1 смена)								
133 Партнер 2013	Фриадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9			88,60	
271 Партнер,2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,06	29,00			187,10	
ТК№1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак		530	14,6	10,6	66,9			425,7	
63 Партнер 2013	Обед (1,2 смена)								
ТТ К№61	Суп картофельный с горохом и грибами 240/10	250	6,8	2,60	25,20			151,20	
282 Партнер 2013	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	150	7,0	8,10	29,00			216,00	
ТК№1	Комлот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30			50,60	
ТК№2	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
ТК№7	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90			90,80	
	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3			164,5	
Итого за Обед		720	23,39	16,09	132,7			773,1	
№124Партнер2013	Полдник(2 смена)								
133 Партнер 2013	Фриадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9			88,60	
271 Партнер,2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,06	29,00			187,10	
ТК№1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник		530	14,6	10,6	66,9			425,7	
	Стоимость завтрак * обед(1 смена)	165,03							
	Стоимость полдник * обед(2 смена)	165,03							

Рацион: 7-11 лет (СВО)

№ 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	8	9	
№124Партнер2013	Завтрак (1 смена)								
184 Партнер 2013	Каша молочная "малая" с марком сливочным/Б5/5	170	5,20	6,60	26,30			166,90	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со суцц.молоком 70/20	90	13	8,9	20,70			226,2	
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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак		500	21,5	16,9	87,0			591,1	

День: среда

Наделя: 1

Обед (1,2 смена)										
№59 партнер2013	№24 стр	№167 Партнер2013	№271 Партнер2013	ТК№1	ТК№2	Итого за Обед				
Суп картофельный с варимшальо	200	2,10	2,00	15,1						89,30
Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60						131,80
Каша гречневая влажная с маслом сливочным	150	4,60	4,90	20,70						148,60
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00						40,00
Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00						100,00
Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90						90,80
Итого за Обед	720	25,9	10,3	97,3						596,5
Полдник (2 смена)										
№164 Партнер 2013	№215 Партнер 2013	№294 Партнер 2013	ТК№1	Итого за Полдник	Стоимость завтрак + обед(1 смена)	Стоимость полдник + обед(2 смена)				
Каша молочная "манная" с маслом сливочным165/5	Завтраки из творога со стучимолоком 70/20	Кисель плодово-ягодный	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	500	21,5	16,9	87,0			591,1
170	5,20	6,60	26,30	163,03						
90	13	9,9	20,70							
200	0,00	0,00	20,00							
40	3,30	0,40	20,00							100,00

Рацион: 7-11 лет (СВО)

День: четверг

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		
Завтрак (1 смена)									
ТТК№61/1	Плов из рисовой крупы с куриными фрикадельками	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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
ТК№3	Фрукты:(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8			47,00	
Итого за Завтрак		540	13,00	11,60	78,50			475,00	
Обед (1,2 смена)									
№55 Партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной 195/5	200	1,60	3,90	6,60			76,90	
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	90	7,14	3,13	7,9			88,60	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,15	5,30	21,80			146,10	
№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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	

ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		720	18,49	13,13	88,70	562,90
Полдник (2 смена)						
ТТК№6/1	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9,3	10,80	98,70	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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
ТК№3	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00
Итого за Полдник		540	13	11,6	78,5	475
Стоимость завтрак + обед(1 смена)		163,03				
Стоимость полдник + обед(2 смена)		163,03				

Рацион: 7-11 лет (СВО)

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прим. 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)									
тк21гр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00			193,10	
204 партнер.2013	Макаронные отварные с маслом сливочным	170	6,30	4,90	40,80			234,20	
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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак		500	19,3	16,3	83,8			567,3	
Обед (1,2 смена)									
Партнер.2013 №64	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7			115,00	
ТТК№60	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	200	11,65	8,38	33,08			251,00	
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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90			90,80	
Итого за Обед		730	20,15	15,58	102,68			632,8	

№21 гр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00	183,10
204 партнер 2013	Макаронные отварные с маслом сливочным	170	6,30	4,90	40,80	234,20
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Полдник						
Стоимость завтрак + обед (1 смена)		500	19,3	16,3	83,8	567,3
Стоимость полдник + обед (2 смена)		163,03				
		163,03				

Рацион: 7-11 лет (СВО)

День: понедельник

№ рец.	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	7	
Неделя: 2									
Завтрак (1 смена)									
№175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 165/5	3							
227 Партнер 2013	Запеканка из творога с повидлом 70/20	170	5,00	6,60	35,60			223,40	
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Вигошка	90	15	6	25,10			215,2	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	200	0,08	0,00	11,80			45,20	
		40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак									
56 Партнер 2013	Обед (1,2 смена)	500	23,4	13,0	92,7			583,8	
204 партнер 56/2	Рассольник Ленинградский со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9			110,00	
281 Партнер 2013	Макаронные отварные с соусом Болоньезе 130/35	165	9,20	9,20	31,30			242,00	
ТК№1	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50	
ТК№2	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50			112,50	
		40	3,10	0,40	17,90			90,80	
Итого за Обед									
№175 Партнер 2013	Полдник (2 смена)	700	18,6	14,4	101,1			613,8	
227 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 165/5	170	5,00	6,60	35,60			223,40	
274 партнер 2013	Запеканка из творога с повидлом 70/20	90	15	6	25,10			215,2	
ТК№1	Чай витаминизированный Вигошка	200	0,08	0,00	11,80			45,20	
		40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник									
Стоимость завтрак + обед (1 смена)		500	23,4	13,0	92,7			583,8	
Стоимость полдник + обед (2 смена)		163,03							
		163,03							

Рацион: 7-11 лет (СВО)

День: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Неделя: 2						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
№187	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60			131,80	
271	Партнер,2013 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,10	6,50	27,60			195,40	
271	Партнер,2013 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
TKM1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за завтрак			530	22,2	9,5	71,2		467,2	
Обед (1,2 смена)									
С6	1983 № 234 Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50			118,50	
TKM6/2	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	170	7,9	9,20	32,50			244,80	
271	Партнер,2013 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
TKM1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
TKM2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90			90,80	
Итого за Обед			700	20,2	12,6	101,3		594,1	
Полдник (2 смена)									
TK24	сп Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60			131,80	
№187	Партнер2013 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,10	6,50	27,60			195,40	
271	Партнер,2013 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00	
TKM1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Полдник			530	22,2	9,5	71,2		467,2	
Стоимость завтрак + обед(1 смена)			163,03						
Стоимость полдник + обед(2 смена)			163,03						

Рацион: 7-11 лет (СВО)

День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Неделя: 2						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
№189	партнер2013 Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным165/5	170	6,30	6,90	29,00			188,50	

№27 партнер 2013	Булгурод 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		525	13,2	17,0	67,0	477,5
Обед (1,2 смена)						
№67 партнер 2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,60	10,5	80,10
№124Партнер2013	Фриадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60
№168 Партнер2013	Каша перловая вязкая	150	3,10	4,20	21,70	136,80
282 Партнер 2013	Комлот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-В» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-В» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		720	18,23	11,82	90,3	546,7
Полдник (2 смена)						
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным165/5	170	5,30	6,90	28,00	186,50
№27Партнер 2013	Булгурод 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 Полдник		525	13,2	17,0	67,0	477,5
Стоимость завтрак + обед(1 смена)		163,03				
Стоимость полдник + обед(2 смена)		163,03				

Рацион: 7-11 лет (СВО)

День: четверг

№ рец.	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	8	9	
Неделя: 2									
63 Партнер 2013	Завтрак (1 смена) Суп картофельный с горохом и грибами 210/10	220	6,2	2,20	23,20	132,20			
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00			
ТК№1	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5			
	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-В» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00			
Итого за Завтрак		500	12,5	7,1	81,5	436,7			
№59 Партнер 2013	Обед (1,2 смена) Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1	89,30			
№107 Партнер 2013	Тертелеи с рисом из говядины 60/30	90	8,66	10,90	8,37	162,20			

133	Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80	147,80
271	Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
	TKN#1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валтек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
	TKN#2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валтек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед			720	20,6	19,0	93,2	630,1
Полдник (2 смена)							
63	Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 210/10	220	6,2	2,20	23,20	132,20
271	Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
	TKN#1	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5
	TKN#2	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валтек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Полдник			500	12,5	7,1	81,5	436,7
Стоимость завтрак + обед(1 смена)			163,03				
Стоимость полдник + обед(2 смена)			163,03				

Рацион: 7-11 лет (СВО)

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)									
TT K064/1	Болоньезе с томатной пастой и куриным фаршем	90	10,75	13,30	2,90		167,74		
204	Партнер 2013	Макаронные отварные с маслом сливочным	170	5,50	4,90	40,80	234,10		
N#273	Партнер 2013	Чай с сахаром и лимоником	200	0,20	0,04	10,20	41,00		
	TKN#1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валтек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00		
Итого за Завтрак			500	19,8	18,6	73,9	542,8		
Обед (1,2 смена)									
52	Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50		
N#167/92	Партнер2013	Гречка по-купечески	170	10,00	9,00	15,00	200,00		
281	Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50		
	TKN#1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валтек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00		
	TKN#2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валтек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80		

Итого за Обед		700	18.2	14.8	75.4	532.8
Полдник (2 смены)						
ТКНС4/1	Болоньезе с томатной пастой и куриным фаршем	90	10,75	13,30	2,90	187,74
204 Партнер 2013	Макарона отварные с маслом сливочным	170	5,50	4,90	40,80	234,10
N273 Партнер 2013	Чай с сахаром и лимонком	200	0,20	0,04	10,20	41,00
ТКФ1	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Полдник		500	19,8	18,6	73,9	542,8
Стоимость завтрак + обед(1 смена)		163,03				
Стоимость полдник + обед(2 смена)		163,03				