

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общественной организации



Директор ООО «Объединит-3»

Шорохова Е.Н.



Меню основного (организованного) двухнедельного питания

на весенний период

для обучающихся в возрасте с 7-11 лет (в т.ч ММС)

2025-2026 учебный год

Период: весенний

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: понедельник

№ 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)									
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным195/5	200	6,30	7,60	34,30			228,60	
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№5	Сыр порционно	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	
Стоимость завтрака		76,96							
Обед (2 смена)									
57 Партнер 2013	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	4,30	11,80			94,20	
тк21ср	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 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№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	
Стоимость обеда		86,07							

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: вторник

№ 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)										
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60				
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00				
Итого за завтрак		530	14,6	10,6	66,9	425,7				
Стоимость завтрака		76,96								
Обед (2 смена)										
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,9	2,60	25,20	151,20				
ТТК№61	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	150	7,0	8,10	29,00	216,00				
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	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				
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	26,3	164,5				
Итого за Обед		720	23,39	16,09	132,7	773,1				
Стоимость обеда		86,07								

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: среда

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)									
184 Партнер 2013	Каша молочная "манная" с маслом сливочным165/5	170	5,20	6,60	26,30			186,90	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со стуч.молоком 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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак		500	21,5	16,9	87,0			591,1	
Стоимость завтрака		76,96							

Обед (2 смена)										
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1	88,30				
ТК24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60	131,80				
№167 Партнер2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,60	4,90	20,70	146,60				
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№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	25,9	10,3	97,3	598,5				
Стоимость обеда		86,07								

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Неделя: 1						
			Б	Ж	У	5	6	7	
Завтрак (1 смена)									
ТТК№61/1	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№3	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8			47,00	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак		540	13	11,6	78,5			475	
Стоимость завтрака		76,96							
Обед (2 смена)									
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной 195/5	200	1,60	3,90	6,60			76,90	
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9			88,60	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,15	5,30	21,80			148,10	
81 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	86,70	562,90
Стоимость обеда		86,07				

Рацион: 7-11 лет ,в т.ч ММС

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)						
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
тк21стр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00			193,10	
204 Партнер.2013	Макароны 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	
Стоимость завтрака		76,96							
Обед (2 смена)									
Партнер 2013 №54	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
Стоимость обеда		86,07				

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: понедельник

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)									
№175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 165/5	170	5,00	6,60	35,80			223,40	
227 Партнер 2013	Запеканка из творога с повидлом 70/20	90	15	6	25,10			215,2	
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Виташка	200	0,08	0,00	11,80			45,20	
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	23,4	13,0	92,7			583,8	
Стоимость завтрака		76,96							
Обед (2 смена)									
56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9			110,00	
204 партнер, 54/2	Макаронные отварные с соусом Болоньезе 130/35	165	9,20	9,20	31,30			242,00	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			56,50	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50			112,50	

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		700	18,6	14,4	101,1	
Стоимость обеда		86,07				613,8

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2							Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	6	7			
1	2	3	4	5	6	7				
Завтрак (1 смена)										
Тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60					131,80
№167 Партнер.2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,10	6,50	27,80					195,40
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00					40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью	40	3,30	0,40	20,00					100,00
Итого за завтрак		530	22,2	9,5	71,2					467,2
Стоимость завтрака		76,96								
Обед (2 смена)										
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50					118,50
ТТК№6/12	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	170	7,9	9,20	32,90					244,80
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№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		700	20,2	12,6	101,3					594,1
Стоимость обеда		86,07								

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: вторник

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным165/5	170	5,30	6,90	29,00			198,50	
№212Партнер2013	Бутерброд 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	
Стоимость завтрака		76,96							
Обед (2 смена)									
№67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,60	10,5			80,10	
№124Партнер2013	Фрикадельки 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			136,60	
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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	40	3,10	0,40	17,90			90,80	
Итого за Обед		720	18,23	11,82	90,3			546,7	
Стоимость обеда		86,07							

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7			
День: четверг									
Неделя: 2									
Итого за Обед		720	18,23	11,82	90,3			546,7	
Стоимость обеда		86,07							

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	19,8	18,6	73,9	542,8
Стоимость завтрака		76,96				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
№167/92	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
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		700	18,2	14,8	75,4	532,8
Стоимость обеда		86,07				
Итого за период завтрака		512,5	17,475	14,313	79,523	520,454
Итого за период обеда		715	20,722	14,832	99,025	620,70