

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.



Меню основного (организованного) двухнедельного питания для обучающихся

с 12 лет и старше (ОВЗ, СВО, инвалиды) на осенне-зимний период

2025-2026 учебный год

Период: ОСЕНЬ

Рацион: 12 лет
и старше
ОВЗ,СВО и

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
ТТк19/4	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,3	6,50	27,60	195,50
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	0,50	25,00	125,00
пром	Йогурт питьевой	100	3,20	3,2	4,5	62,0
Итого за Завтрак			13,55	10,2	67,1	422,5
Обед (1,2 смена)						
СБ 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50	118,50

тк24 сгр	Бигочки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	3,00	14,20	138,80
1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	180	5,3	4,20	33,00	186,30
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
ткк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	45	3,70	0,40	22,50	112,50
ткк	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		815	31,1	10,6	122,6	705,4
Полдник (2 смена)						
ТТк19/4	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,3	6,50	27,60	195,50
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ткк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
пром	Йогурт питьевой	100	3,20	3,2	4,5	62,0
Итого за полдник		550	13,55	10,2	67,1	422,5
Стоимость завтрака+обед		168,04				
Стоимость обед+полдник		168,04				

Рацион: 12 лет
и старше
ОВЗ, СВО и

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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 165/5	210	6,32	10,60	39,30	253,30
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со стущ.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
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак			23	21	105	683
Обед (1,2 смена)						
№6 партнер 2013	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,8	4,10	9,00	79,20
Партнер 2013 №61	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,60	2,50	19,4	113,40

204 партнер,54 сб Онщиченко	Макаронны отварные с соусом Болоньезе130/70	200	15,10	15,90	45,60	291,20
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	45	3,70	0,40	22,50	112,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		815	26,3	23,3	124,4	727,1
Полдник (2 смена)						
184 Партнер 2013	Каша молочная "манная" с маслом сливочным165/5	210	6,32	10,60	39,30	253,30
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со стущ.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
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за полдник		550	23	21	105	683
Стоимость завтрак+обед		168,04				
Стоимость обед+полдник		168,04				

Рацион: 12 лет
и старше
ОВЗ,СВО и

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)						
Ттк25/2ср	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	100	9,60	2,90	6,3	90,50
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10	197,10
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	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		550	17,90	10,50	70,40	452,60
Обед (1,2 смена)						
№25 партнер2013	Салат из свеклы с маслом растительным	90	1,20	7,20	5,9	92,70
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,9	2,60	25,20	151,20

164 партнер2021	Гречка по-купечески	180	10,60	9,50	16,00	212,00
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	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		805	25,59	20,19	99,8	709,8
Полдник (2 смена)						
ТТК25/2сгр	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	100	9,60	2,90	6,3	90,50
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10	197,10
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	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за полдник		550	17,90	10,50	70,40	452,60
Стоимость завтрака+обед		168,04				
Стоимость обед+полдник		168,04				

Рацион: 12 лет
и старше
ОБЗ,СВО и

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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)						
№6 партнер2013	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,3	5,10	11,30	99,00
204 партнер2013	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	7,50	6,00	47,80	275,10
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	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак			13,9	11,6	94,1	539,1
Обед (1,2 смена)						
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7	115,00
ТТк20/3	Котлеты куриные "Наггетсы" с соусом томатным40/60	100	11,40	6,10	10,3	144,20

№464 сб1996	Каша перловая вязкая	180	3,65	4,90	25,90	163,80
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	45	3,70	0,40	22,50	112,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		815	24,15	18,20	102,80	684,80
Полдник (2 смена)						
№6 партнер2013	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,3	5,10	11,30	99,00
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,50	6,00	47,80	275,10
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	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за полдник		550	13,9	11,6	94,1	539,1
Стоимость завтрака+обед		168,04				
Стоимость обед+полдник		168,04				

Рацион: 12 лет и старше ОБЗ.СВО и ИНВАЛИДЫ

День: пятница

Неделя: 1

№ 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)								
тк22	Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/40	100	5,4	5,40	6,60		97,00	
№465 сб 1983	Рис отварной с маслом сливочным	200	5,1	7,20	53,30		299,20	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-Ф»	50	4,10	0,50	25,00		125,00	
Итого за Завтрак Обед (1,2 смена)		550	14,6	13,1	94,9		561,2	
Обед (1,2 смена)								
56 Партнер 2013	Рассольник домашний со сметаной	250	2,10	5,20	14,80		116,30	
тк21стр	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/40	100	9,70	11,10	7,80		169,80	
204 партнер.2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,60	5,20	43,20		247,90	
294 Партнер.2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00		76,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-Ф»	45	3,70	0,40	22,50		112,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40	17,90		90,80	
Итого за Обед Полдник (2 смена)		815	25,2	22,3	126,2		813,3	
Полдник (2 смена)								
тк22	Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/40	100	5,4	5,40	6,60		97,00	
№465 сб 1983	Рис отварной с маслом сливочным	200	5,1	7,20	53,30		299,20	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-Ф»	50	4,10	0,50	25,00		125,00	
Итого за полдник Стоимосьт завтрак*обед		550	14,6	13,1	94,9		561,2	
Стоимосьт обед+полдник		168,04						
		168,04						

Рацион: 12 лет
и старше
ОВЗ,СВО и

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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)						
Тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	3,00	14,20	138,80
464 С6 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,30	6,60	27,60	195,40
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	0,50	25,00	125,00
Итого за завтрак		550	23,38	10,10	78,60	504,40
Обед (1,2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
Тк21 стр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/40	100	9,80	11,40	13,60	200,10
1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	180	5,3	4,20	33,00	189,30

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	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		815	23,7	21,4	109,5	734,7
Полдник (2 смена)						
тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	3,00	14,20	138,80
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,30	6,60	27,60	195,40
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витгошка	200	0,08	0,00	11,80	45,20
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за полдник		550	23,38	10,10	78,60	504,40
Стоимость завтрака+обед		168,04				
Стоимость обед+полдник		168,04				

Рацион: 12 лет
и старше
ОВЗ,СВО и

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
№200 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
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТТК	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0	38,20
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00
Итого за Завтрак		560	13	11	79	479
Обед (1,2 смена)						
№67 партнер2013	Свекольник со сметаной	250	2,00	4,30	13,2	99,20

204 партнер.Б4 сб Онищенко	Макаронны отварные с соусом Болоньезе160/70	230	16,20	16,90	53,60	334,40
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	3,8	28,0	162,8
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	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		805	28,09	25,89	147,5	850,3
Полдник (2 смена)						
№200 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
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТТК	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0	38,20
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00
Итого за полдник		560	13	11	79	479
Стоимость завтрака+обед		168,04				
Стоимость обед+полдник		168,04				

271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	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	3,10	0,40	17,90	90,80	
Итого за Обед		815	25,3	17,5	106,2	706,5	
Полдник (2 смена)							
№84 партнер2015	Тертели (фишболы)рыбные с томатным соусом 60/40	100	8,00	2,20	11,30	99,30	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,10	197,10	
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	50	4,10	0,50	25,00	125,00	
Итого за полдник		550	16,3	9,8	75,4	461,4	
Стоимость завтрак+обед		168,04					
Стоимость обед+полдник		168,04					

Рацион: 12 лет
и старше
ОВЗ,СВО и

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)						
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	2,30	8,30	13,6	138,00
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТТК	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0	38,20
Итого за Завтрак			12	16	76,9	505,7
Обед (1,2 смена)						
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,8	112,00
№159 партнер2021	Картофель и овощи тушеные с куриным фаршем	180	10,80	11,40	18,00	218,00

281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	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" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Обед		815	20,9	15,1	101,5	638,8
Полдник (2 смена)						
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	2,30	8,30	13,6	138,00
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТТК	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0	38,20
Итого за полдник		560	12	16	76,9	505,7
Стоимость завтрак+обед		168,04				
Стоимость обед+полдник		168,04				

Рацион: 12 лет
и старше
ОВЗ,СВО и

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
Тк21 стр	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/40	100	9,70	11,10	7,80	169,80			
204 партнер2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,40	5,80	48,00	244,90			
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00			
ТТК	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			
Обед (1,2 смена)									
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,9	103,60			
№22 стр	Биточки рыбные с соусом томатным 60/40	100	9,70	2,70	18,3	141,00			
№465 сб 1983	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,6	6,50	48,00	269,30			

