

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.

Меню основного (организованного) двухнедельного питания

для обучающихся с 12 лет и старше

родительская плата и ММС

на осенне-зимний период

на 2025-2026 учебный год

Период: ОСЕНЬ

Рацион: 12 лет
и старше, в т.ч
ММС 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		550	13,55	10,2	67,1	422,5
Стоимость завтрака		78,02				
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50	118,50
тк24 сгр	Биточки 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
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	31,1	10,6	122,6	705,4
Стоимость обеда		90,02				

Рацион: 12 лет
и старше, в т.ч
ММС и

День: вторник

Неделя: 1

№ 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)						
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 сгущ. 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		550	23	21	105	683

Стоимость завтрака		78,02					
Обед (2 смена)							
№6 партнер2013	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 Онищенко	Макароны 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	
Стоимость обеда		90,02					

Рацион: 12 лет
и старше .в т.ч
ММС и

День: среда

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)						
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
тк	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

Стоимость завтрака		78,02							
Обед (2 смена)									
№25 партнер 2013	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 партнер 2021	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	
Стоимость обеда		80,02							

Рацион: 12 лет
и старше ,в т.ч
ММС и

День: четверг

Неделя: 1

№ 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)						
№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 Завтрак		550	13,9	11,6	94,1	539,1

Стоимость завтрака		78,02						
Обед (2 смена)								
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7	115,00		
Ттк20/3	Котлеты куриные "Нагетсы" 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		
Стоимость обеда		90,02						

Рацион: 12 лет и старше ОВЗ, СВО и ИНВАЛИДЫ

День: пятница

№ 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	10
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-8»	50	4,10	0,40	25,00				125,00
Итого за Завтрак		550	14,6	13,1	94,9				561,2
Обед (1,2 смена)									
56 Партнер 2013	Расходники домашний со сметаной	250	2,10	5,20	14,80				116,30
тк21ср	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-8»	45	3,70	0,40	22,50				112,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	40	3,10	0,40	17,90				90,80
Итого за Обед		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-8»	50	4,10	0,40	25,00				125,00
Итого за полдник		550	14,6	13,1	94,9				561,2
Стоимость завтрака+обед		168,04							
Стоимость обед+полдник		168,04							

Рацион: 12 лет
и старше, в т.ч.
ММС и

День: понедельник

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)						
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 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
Стоимость завтрака		78,02				

Обед (2 смена)									
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50			
тк21ср	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			
Стоимость обеда		90,02							

Рацион: 12 лет
и старше, в т.ч
ММС 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 сливочным 195/5	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
Стоимость завтрака		78,02				
Обед (2 смена)						
№67 партнер2013	Свекольник со сметаной	250	2,00	4,30	13,2	99,20
204 партнер,54 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
Стоимость обеда		90,02				

Рацион: 12 лет
и старше, в т.ч.
ММС и

День: среда

Неделя: 2

№ 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)						
№84 партнер2015	Тефтели (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 Завтрак		550	16,3	9,8	75,4	461,4
Стоимость завтрака		78,02				

Обед (2 смена)									
тк №16 партнер2013	Салат из моркови с сахаром,м/р	100	1,00	4,60	14,6	100,00			
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			
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	25,3	17,5	106,2	706,5			
Стоимость обеда		90,02							

Рацион: 12 лет
и старше, в т.ч.
ММС и

День: четверг

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)						
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		560	12	16	76,9	505,7

Рацион: 12 лет
и старше в т.ч
ММС и

День: пятница

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)						
тк21сгр	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
Стоимость завтрака		78,02				

Обед (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			
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		815	23,09	14,79	130,9	767,8			
Стоимость обеда		90,02							
Итого за период завтрак		556	16,72	13,46	82,16	517,49			
Итого за период обед		813	25,34	18,93	117,14	733,85			