

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.



Меню основного (организованного) двухнедельного питания

на осенне-зимний период для обучающихся с 7-11 лет

(ОВЗ,СВО,инвалиды)

на 2025-2026 учебный год

Период: ОСЕНЬ 2 вариант

Рацион: 7-11
лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
ТТк19/4	Каша гречневая с маслом сливочным	160	5,0	5,20	22,10	156,40
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
пром	Йогурт питьевой	100	3,20	3,2	4,5	62,0
Итого за Завтрак		500	11,5	8,8	56,6	358,4
Обед (1,2 смена)						
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	94,80
тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60	131,80
1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	150	4,1	3,30	25,00	146,60
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		705	27	8,6	100,4	587,3
Полдник (2смена)						
ТТК19/4	Каша гречневая с овощами и куриным фаршем	230	21,9	11,20	29,10	305,00
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	3,8	28,0	162,8
Итого за Полдник		510	28,15	15,4	87,1	607,8
Стоимость завтраков+обед		150,82				
Стоимость обед+полдник		150,82				

Рацион: 7-11
лет

День: вторник

1

Неделя:

№ 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	170	5,20	6,60	26,30	186,90
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак			22	17	87	591
Обед (1,2 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	200	2,10	2,00	15,5	90,70
204 партнер,54 сб Онищенко	Макароны отварные с соусом Болоньезе 130/70	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	35	2,90	0,30	17,50	87,50

ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» для	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		745	24,2	22,6	111	656,7
Полдник (2 смена)						
184 Партнер 2013	Каша молочная "манная" с маслом сливочным 165/5	170	5,20	6,60	26,30	186,90
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 витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Полдник		500	22	17	87	591
Стоимость завтрак+обед						
		150,82				
Стоимость обед+полдник						
		150,82				

Рацион: 7-11
лет

День: среда

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)						
Тк25/2сгр	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70	167,50
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак		500	14,04	9,53	62,60	396,10
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 гречками190/10	200	5,8	4,40	23,30	132,80
164 партнер2021	Гречка по-купечески	150	8,80	7,90	13,30	176,60
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50

ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		705	21,09	20,19	85,7	608,3
Полдник (2 смена)						
Ттк25/2сгр	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70	167,50
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за полдник		500	14,04	9,53	62,60	396,10
Стоимость завтрака+обед						
		150,82				
Стоимость обед+полдник						
		150,82				

Рацион: 7-11
лет

День: четверг

Неделя: 1

№ 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			
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	160	5,90	4,60	38,40			220,40	
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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак		500	11,5	10,1	79,7			459,4	
Обед (1,2 смена)									
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,50	4,70	10,1			88,70	
ТТК20/3	Котлеты куриные "Нагетсы" с соусом томатным40/50	90	11,30	5,70	9,7			137,20	
№464 сб1996	Каша перловая вязкая	150	3,10	4,20	21,70			136,60	
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	35	2,90	0,30	17,50			87,50	

ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		705	21,30	15,20	86,90	576,60
Полдник (2смена)						
№6 партнер2013	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,3	5,10	11,30	99,00
204 партнер2013	Макарроны отварные с маслом сливочным	160	5,90	4,60	38,40	220,40
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Полдник		500	11,5	10,1	79,7	459,4
Стоимость завтрак+обед		150,82				
Стоимость обед+полдник		150,82				

Рацион: 7-11 лет СВЗ,СВО,Инвалиды

День: пятница

Неделя: 1

№ реч.	Грием 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)								
№465 сб 1983	Голубцы Ленивые Детские с соусом томатным 60/30	90	5,3	5,00	6,00	90,00		
271 Партнер,2013	Рис отварной с маслом сливочным	170	4,3	6,10	45,30	254,30		
ТТК	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 Обед (1,2 смена)		500	12,9	11,5	81,3	484,3		
56 Партнер 2013	Рассольник Домашний со сметаной	200	1,80	4,30	11,80	94,20		
ТК21сгр	Котлеты из говядины люля-кеббб с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20	162,80		
204 партнер2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,50	4,30	36,00	206,60		
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50		
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	66,10		
Итого за Обед Полдник (2 смена)		705	22,1	19,8	105,9	695,2		
№465 сб 1983	Голубцы Ленивые Детские с соусом томатным 60/30	90	5,3	5,00	6,00	90,00		
271 Партнер,2013	Рис отварной с маслом сливочным	170	4,3	6,10	45,30	254,30		
ТТК	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 Стоимость завтрак*обед		500	12,9	11,5	81,3	484,3		
Стоимость обед*полдник		150,82						
		150,82						

Рацион: 7-11
лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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			
Завтрак (1 смена)									
тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60			131,80	
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50			166,10	
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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
Итого за Завтрак		500	21,48	8,60	68,90			443,10	
Обед (1,2 смена)									
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70			68,10	
тк21стр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00			193,10	
1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	150	4,1	3,30	25,00			146,60	
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	35	2,90	0,30	17,50			87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	30	2,30	0,30	13,40			68,10	

Итого за Обед		705	20,5	18,95	90,1	621,9
Полдник (2 смена)						
ТК24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60	131,80
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50	166,10
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,08	0,00	11,80	45,20
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-Ф» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Полдник		500	21,48	8,60	68,90	443,10
Стоимость завтрак+обед		150,82				
Стоимость обед+полдник		150,82				

Рацион: 7-11
лет

День: вторник

Неделя: 2

№ 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			
Завтрак (1 смена)									
№200 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным145/5	150	4,70	6,40	24,80			176,40	
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	40	3,30	0,40	20,00			100,00	
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			11	10	65			402	
Обед (1,2 смена)									
№67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,60	10,5			80,10	
204 партнер,54 сб Онищенко	Макароны отварные с соусом Болоньезе130/70	200	15,10	15,90	45,60			291,20	
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	35	2,90	0,30	17,50			87,50	

ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед						
		705	24,89	23,99	127,3	740,3
Полдник (2 смена)						
№200 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным145/5	150	4,70	6,40	24,80	176,40
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
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						
		500	11	10	65	402
Стоимость завтрака+обед						
		150,82				
Стоимость обед+полдник						
		150,82				

Рацион: 7-11 лет

День: среда

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)									
№84 партнер2015	Тертели (фишболы)рыбные с томатным соусом 60/30	90	7,90	2,00	11,00		92,30		
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70		167,50		
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	40	3,30	0,40	20,00		100,00		
Итого за Завтрак		500	14,8	8,4	65,7		399,8		
Обед (1,2 смена)									
Тк №16 партнер2013	Салат из моркови с сахаром,м/р	90	0,90	4,10	13,1		90,00		
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками190/10	200	5,8	4,40	23,30		132,80		
164 партнер2021	Гречка по- купечески	150	8,80	7,90	13,30		176,60		
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	35	2,90	0,30	17,50		87,50		
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	30	2,30	0,30	13,40		66,10		

Итого за Обед		705	20,7	17	90,6	595
Полдник (2 смена)						
№84 партнер 2015	Тестели (фришболы)рыбные с томатным соусом 60/30	90	7,90	2,00	11,00	92,30
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70	167,50
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак		500	14,8	8,4	65,7	399,8
Стоимость завтрак+обед		150,82				
Стоимость обед+полдник		150,82				

Рацион: 7-11
лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной 215/5	220	1,50	2,50	11,0		97,20
271 Партнер.2013 пром	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ТТК	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3		164,5
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00		100,00
ТТК	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0		38,20
Итого за Завтрак		510	10,4	10,1	69,3		439,9
Обед (1,2 смена)							
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1		89,30
№159 партнер2021	Картофель и овощи тушеные с куриным фаршем	150	9,00	9,50	15,00		182,00
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	35	2,90	0,30	17,50	87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		715	16,9	12,5	85,3	532,4
Полдник (2 смена)						
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной 215/5	220	1,50	2,50	11,0	97,20
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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
ТТК	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0	38,20
Итого за Полдник		510	10,4	10,1	69,3	439,9
Стоимость завтрака+обед		150,82				
Стоимость обед+полдник		150,82				

Рацион: 7-11
лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
тк21стр	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20		162,80
204 партнер2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	170	5,50	4,90	40,80		234,10
№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	40	3,30	0,40	20,00		100,00
Итого за		500	18,6	19,1	76,7		536,6
Обед (1,2 смена)							
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной195/5	200	1,60	3,40	10,6		83,20
№22 стр	Биточки рыбные с соусом томатным 60/30	90	9,60	2,30	17,7		134,00
№465 сб 1983	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,8	5,40	40,00		224,40
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	35	2,90	0,30	17,50		87,50

ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		705	20,29	11,79	111,5	647,8
Полдник (2 смена)						
тк21сгр	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20	162,80
204 партнер2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	170	5,50	4,90	40,80	234,10
№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	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Полдник		500	18,6	19,1	76,7	536,6
Стоимость завтрак*обед		150,82				
Стоимость обед*полдник		150,82				
Итого за период завтрак		505	14,782	11,493	71,58	454,04
Итого за период обед		710	21,897	17,062	99,47	626,15