

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.

Меню основного (организованного) двухнедельного питания

на осенне-зимний период

(в том числе ММС)

для обучающихся с 7-11 лет

2025-2026 учебный год

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

Период: ОСЕНЬ 2 вариант

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак (1 смена)							
ТТК19/4	Каша гречневая с маслом сливочным	160	11,9	11,20	25,00	248,00	
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		100	4,00	4,5	18,0	155,0	
Итого за Завтрак							
Стоимость завтрака			19,2	16,1	73	543	
Обед (2 смена)							
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	94,80	
ТТК24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60	131,80	
1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	150	3,1	18,60	26,00	278,00	
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 детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед			26	23,9	101,4	718,7	
Стоимость обеда			79,73				

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: вторник
Неделя: 1

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	170	5,20	6,60	26,30	186,90	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ.молоком 70/20	90	10	11,9	17,00	215,0	
294 Партнер.2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак		500	19	19	83	578	
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
Неб 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	
партнер.54 сб Онише	Макароны отварные с соусом Болоньезе130/70	200	15,00	17,90	37,60	379,00	
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	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	68,10	
Итого за Обед		745	24,1	24,6	103	744,5	
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
Тк25/2ср	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	5,60	12,60	34,00	271,80	
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак		500	16,04	16,13	71,90	500,40	
Стоимость завтрака							
Обед (2 смена)		71,09					
№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 190/10	200	5,8	4,40	23,30	132,80	
164 партнер 2021	Гречка по- купечески	150	10,90	13,00	29,00	276,60	
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	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед		705	23,19	25,29	101,4	708,3	
Стоимость обеда							
		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
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	7,90	10,60	38,40	280,00	
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак		500	15,3	16,1	79,7	519	
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,50	4,70	10,1	88,70	
ТТК2013	Котлеты куриные "Наггетсы" с соусом томатным40/50	90	13,50	15,70	26,0	299,00	
№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 детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед		705	23,50	25,20	103,20	738,40	
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: пятница

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)							
тк22	Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/30	90	5,3	5,00	6,00	90,00	
№465 сб 1983	Рис отварной с маслом сливочным	170	4,3	6,10	45,30	254,30	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
ттк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак		500	12,9	11,5	81,3	484,3	
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
56 Партнер 2013	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	4,30	11,80	94,20	
тк21стр	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20	162,80	
204 партнер.2013	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»	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	68,10	
Итого за Обед		705	22,1	19,8	105,9	695,2	
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак (1 смена)								
№200 партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 145/5	150	9,90	12,00	28,00			259,60
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00			100,00
ТТК	Сыр порционнно	10	2,60	2,70	0,0			38,20
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8			47,00
Итого за Завтрак		500	16	16	68			485
Стоимость завтрака		71,09						
Обед (2 смена)								
№67 партнер 2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,60	10,5			80,10
партнер 54 сб Опище	Макаронны отварные с соусом Болоньезе 130/70	200	15,00	17,90	37,60			379,00
пром	Печенье в ассортименте	40	4,00	4,5	18,0			155,0
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30			50,80
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	35	2,90	0,30	17,50			87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	30	2,30	0,30	13,40			68,10
Итого за Обед		705	25,79	26,69	109,3			820,3
Стоимость обеда		79,73						

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6			
Завтрак (1 смена)								
№84 партнер2015	Тертели (фришболы) рыбные с томатным соусом 60/30	90	9,00	10,00	13,00			178,00
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»	40	3,30	0,40	20,00			100,00
Итого за Завтрак		500	15,9	16,4	67,7			485,5
Стоимость завтрака		71,09						
Обед (2 смена)								
тк №16 партнер2013	Салат из моркови с сахаром, м/р	90	1,10	6,20	13,1			112,60
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	10,90	13,00	29,00			276,60
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	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			68,10
Итого за Обед		705	23	24,2	106,3			717,6
Стоимость обеда		79,73						

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

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 215/5		220	5,60	8,50	21,0	182,90
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Печенье в ассортименте	40	4,00	4,5	18,0	155,0
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	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	15,5	16,1	69	516,1
Стоимость завтрака		71,09				
Обед (2 смена)						
№59 партнер 2013		200	2,10	2,00	15,1	89,30
№159 партнер 2021		150	19,00	20,80	35,00	403,00
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 детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		715	26,9	23,8	105,3	753,4
Стоимость обеда		79,73				

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: пятница

№ реп.	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)								
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 Завтрак								
Стоимость завтрака		500	19	16	78		538	
Обед (2 смена)								
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 195/5	200	1,60	3,40	10,6		83,20	
№22 сгр	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	6,8	17,90	40,00		337,00	
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	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		68,10	
Итого за Обед								
Стоимость обеда		705	23,29	24,29	111,5		760,4	
Итого за период завтрак		79,73						
		505	16,982	16,597	74,22		522,77	
Итого за период обед								
		710	24,287	24,632	105,14		743,75	