

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



*Директор* *Исхаков*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.



## Примерное двухнедельное вариативное меню (полдники)

для организации питания детей в возрасте с 7 -11 лет

на осенне-зимний период

2025-2026 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: полдник

День:

понедельник

Стоимость 60-00

Неделя: 1

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|           |                                |                 | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1         | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
|           |                                |                 |                      |      |       |                                   |
|           | На выбор                       |                 |                      |      |       |                                   |
| ТТК       | Пицца домашняя                 | 100             | 11,50                | 7,90 | 30,50 | 239,10                            |
|           | или                            |                 |                      |      |       |                                   |
| ТТК       | Курник (куриная грудка)        | 88              | 21,03                | 9,06 | 23,58 | 180                               |
|           | Напиток                        |                 |                      |      |       |                                   |
| ТК 293(3) | Чай с молоком                  | 200             | 1,6                  | 1,8  | 12,4  | 69,0                              |

Рацион: полдник  
Стоимость 60-00

Неделя: 1 День: вторник

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         |
| 211 Партнер 2013 | Омлет натуральный                        | 80              | 9,46                 | 10,66 | 1,46  | 139,73                                    |
| ТТК              | Хлеб пшеничный собственного производства | 25              | 1,93                 | 0,53  | 12,53 | 62,53                                     |
| ТТК              | Булочка «Плюшка фигурная»                | 100             | 5,2                  | 7,3   | 46,5  | 272,5                                     |
| 271 Партнер.2013 | Чай с лимоном и сахаром                  | 200             | 0,06                 | 0,01  | 10,19 | 42,30                                     |

Рацион: полдник  
Стоимость 60-00

Неделя: 1 День: среда

| №<br>рец.         | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
|                   |                                          |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      |
| 1                 | 2                                        | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    |
| 175 Партнер, 2013 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом    | 200/5           | 6,08                 | 13,17 | 42,65 | 314,1                                |
| ТТК               | Хлеб пшеничный собственного производства | 25              | 1,93                 | 0,53  | 12,53 | 62,53                                |
| ТТК               | Шанежка наливная                         | 100             | 6,50                 | 7,1   | 40,0  | 249,90                               |
| ТК 293(3)         | Чай с молоком                            | 200             | 1,6                  | 1,8   | 12,4  | 69,0                                 |

Рацион: полдник  
Стоимость 60-00

День: 1 четверг

Неделя:

| №<br>реп.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
|                   |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      |
| 1                 | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    |
| 274 Партнер, 2013 | Чай витаминизированный Витошка | 200             | 0,08                 | 0,00  | 11,80 | 45,20                                |
|                   | На выбор                       |                 |                      |       |       |                                      |
| ТТК               | Курник (куриная грудка)        | 88              | 21,03                | 9,06  | 23,58 | 180                                  |
|                   | или                            |                 |                      |       |       |                                      |
| ТТК               | Сосиска в тесте                | 30/50           | 20,80                | 12,20 | 65,00 | 453,00                               |

Рацион: полдник  
Стоимость 60-00

Неделя: 1      День: пятница

| №<br>рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|
|                   |                                |                 | Б                    | Ж    | У     |                                           |
| 1                 | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                         |
| 227 Партнер 2013  | Пицца домашняя                 | 100             | 5,90                 | 1,90 | 58,70 | 274,90                                    |
| 271 Партнер, 2013 | Чай с сахаром                  | 200             |                      |      | 10,0  | 39,9                                      |

Рацион: полдник  
Стоимость 60-00

Неделя: 2 День: понедельник

| №<br>ре.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|---------------------------------|
|           |                                |                 | Б                    | Ж    | У     |                                 |
| 1         | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                               |
| ТТК       | Пицца домашняя                 | 100             | 11,50                | 7,90 | 30,50 | 239,10                          |
| ТТК       | или<br>Курник (куриная грудка) | 88              | 21,03                | 9,06 | 23,58 | 180                             |
| ТК 293(3) | Напиток<br>Чай с молоком       | 200             | 1,6                  | 1,8  | 12,4  | 69,0                            |

Рацион: полдник  
Стоимость 60-00

Неделя: 2 День: вторник

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж     | У     |                                 |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                               |
| На выбор         |                                          |                 |                      |       |       |                                 |
| 211 Партнер 2013 | Омлет натуральный                        | 80              | 9,46                 | 10,66 | 1,46  | 139,73                          |
| ТТК              | Хлеб пшеничный собственного производства | 25              | 1,93                 | 0,53  | 12,53 | 62,53                           |
| ТТК              | Булочка «Плюшка фигурная»                | 100             | 5,2                  | 7,3   | 46,5  | 272,5                           |
| 271 Партнер.2013 | Чай с лимоном и сахаром                  | 200             | 0,06                 | 0,01  | 10,19 | 42,30                           |

Рацион: полдник  
Стоимость 60-00

Неделя: 2      День: среда

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|
|                  |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                 |
| 1                | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                               |
| 274 Партнер.2013 | Чай витаминизированный Витошка | 200             | 0,08                 | 0,00  | 11,80 | 45,20                           |
|                  | На выбор                       |                 |                      |       |       |                                 |
| ТТК              | Курник (куриная грудка)        | 88              | 21,03                | 9,06  | 23,58 | 180                             |
|                  | или                            |                 |                      |       |       |                                 |
| ТТК              | Сосиска в тесте                | 30/50           | 20,80                | 12,20 | 65,00 | 453,00                          |

Рацион: полдник  
Стоимость 60-00

Неделя: 2 День: четверг

| №<br>ре.         | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж    | У     |                            |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                          |
| 189 Партнер.2013 | Каша молочная "Дружба с маслом           | 200/5           | 6,42                 | 8,88 | 34,85 | 245,88                     |
| ТТК              | Хлеб пшеничный собственного производства | 25              | 1,93                 | 0,53 | 12,53 | 62,53                      |
| ТТК              | Сдоба Майская                            | 100             | 2,10                 | 6,00 | 58,90 | 289,30                     |
| ТК 293(3)        | Чай с молоком                            | 200             | 1,6                  | 1,8  | 12,4  | 69,0                       |

Рацион: полдник  
Стоимость 60-00

Неделя: 2      День: пятница

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|---------------------------------|
|           |                                |                 | Б                    | Ж    | У     |                                 |
| 1         | 2                              | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                               |
| ТТК       | Пицца домашняя                 | 100             | 11,50                | 7,90 | 30,50 | 239,10                          |
|           | Напиток                        |                 |                      |      |       |                                 |
| ТК 293(3) | Чай с сахаром                  | 200             | 0,00                 | 0,00 | 10,00 | 39,90                           |