СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

_____Шорохова Е.Н.

Меню основного (организованного) двухнедельного питания

для обучающихся с 12 лет и старше

родительская плата и ММС

на весенний период

на 2025-2026 учебный год

Период: весенний

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

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)						
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным225/5	230	7,20	11,80	38,10	267,10
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТК№5	Сыр порционно	15	3,90	4,10	0,0	57,30
ТК№6	Масло сливочное порционно	15	0,12	11	0,2	99,2
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5
Итого за Завтрак		**550**	**18,32**	**31,9**	**101,55**	**753,05**
Стоимость завтрака		**84,47**				
Обед (2 смена)						
57 Партнер 2013	Рассольник домашний со сметаной	250	2,10	5,20	14,80	116,30
тк21сгр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00	193,10
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,90	5,60	41,80	244,70
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	3,90	0,50	22,40	113,50
Итого за Обед		**820**	**26,7**	**22,8**	**127**	**832,6**
Стоимость обеда		**92,64**				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС **День:** вторник

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)					
№124 Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	100	5,80	8,50	7,0	111,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,06	29,00	197,10
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		**550**	**14,1**	**16,1**	**71,0**	**473,8**
Стоимость завтрака		**84,47**				
	Обед (2 смена)					
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гренками 240/10	250	6,9	2,60	25,20	151,20
ТТК№61/4	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	210	9,8	11,30	40,60	302,40
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	3,90	0,50	22,40	113,50
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5
Итого за Обед		**800**	**27,79**	**19,49**	**153,8**	**907,2**
Стоимость обеда		**92,64**				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

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)						
184 Партнер 2013	Каша молочная "манная" с маслом сливочным205/5	210	6,50	7,70	35,40	241,90
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
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		**550**	**23,6**	**18,1**	**101,1**	**671,1**
Стоимость завтрака		**84,47**				
Обед (2 смена)						
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,8	112,00
тк24/1 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	2,80	14,20	138,80
№167 Партнер2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,60	5,80	24,90	175,90
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	3,90	0,50	22,40	113,50
Итого за Обед		**830**	**29,2**	**12,1**	**115,3**	**705,2**
Стоимость обеда		**92,64**				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

День: четверг

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)					
ТТК№61/1	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9,3	10,80	38,70	288,00
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00
Итого за Завтрак		**550**	**13,80**	**11,70**	**83,50**	**500,00**
Стоимость завтрака		**84,47**				
	Обед (2 смена)					
65 Партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,90	97,50
№124 Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	100	5,80	8,50	7,0	111,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	6,30	26,20	177,40
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	3,90	0,50	22,40	113,50
Итого за Обед		**830**	**19,70**	**20,50**	**107,00**	**683,60**
Стоимость обеда		**92,64**				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

День: пятница

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)					
ттк21/2сгр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/40	100	10,90	6,80	9,90	145,30
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,20	6,20	46,40	268,80
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		**550**	**22,2**	**13,5**	**91,3**	**579,1**
Стоимость завтрака		**84,47**				
	Обед (2 смена)					
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7	115,00
ТТК№60/1	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	230	13,40	9,60	38,00	288,70
294 Партнер,2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,90	0,60	30,00	150,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского	60	4,68	0,60	26,90	136,20
Итого за Обед		**800**	**25,08**	**17,2**	**126,6**	**765,9**
Стоимость обеда		**92,64**				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

День: понедельник

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)					
№175 Партнер2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,20	6,90	44,50	269,50
227 Партнер 2013	Запеканка из творога с повидлом 70/20	90	15	6	25,10	215,2
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,08	0,00	11,80	45,20
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		**550**	**25,38**	**13,40**	**106,40**	**654,90**
Стоимость завтрака		**84,47**				
	Обед (2 смена)					
56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9	110,00
204 партнер,54/4	Макароны отварные с соусом Болоньезе180/50	230	12,90	13,00	43,40	337,90
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,90	0,60	30,00	150,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,68	0,60	26,90	136,20
Итого за Обед		**800**	**25,08**	**18,6**	**129,7**	**792,6**
Стоимость обеда		**92,64**				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС **День:** вторник

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)					
тк24/1 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/40	100	12,90	2,80	14,20	138,80
№167 партнер2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,10	6,50	27,60	195,40
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		**550**	**23**	**10**	**77**	**499**
Стоимость завтрака		**84,47**				
	Обед (2 смена)					
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50	118,50
ТТК№61/3	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	230	10,7	12,40	44,50	331,20
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,90	0,60	30,00	150,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,68	0,60	26,90	136,20
Итого за Обед		**800**	**26,18**	**16,2**	**131,9**	**775,9**
Стоимость обеда		**92,64**				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

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)					
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным195/5	200	6,30	7,60	34,30	228,60
№2Партнер 2013	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 40/10/5	55	7,50	9,70	18,20	192,00
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00
Итого за Завтрак		**555**	**14,2**	**17,7**	**72,3**	**507,6**
Стоимость завтрака		**84,47**				
	Обед (2 смена)					
№55 партнер2013	Свекольник со сметаной 245/5	250	2,00	4,30	13,2	99,20
№124 Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/60	100	5,80	8,50	7,0	111,70
№168 Партнер2013	Каша перловая вязкая	180	3,70	5,00	26,00	163,90
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Ролотек 8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Ролотек 8» для детского	50	3,90	0,50	22,40	113,50
Итого за Обед		**830**	**19,59**	**18,89**	**105,9**	**663,9**
Стоимость обеда		**92,64**				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС **День:** четверг

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)					
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гренками 250/10	260	7,2	2,70	25,90	155,50
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		**550**	**14,3**	**7,7**	**89,2**	**485**
Стоимость завтрака		**84,47**				
	Обед (2 смена)					
№59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,8	112,00
№107 Партнер 2013	Тефтели с рисом из говядины 60/40	100	8,80	12,20	8,60	180,60
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	6,30	26,20	177,40
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,90	0,60	30,00	150,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского	60	4,68	0,60	26,90	136,20
Итого за Обед		**850**	**24,88**	**22,2**	**120,5**	**796,2**
Стоимость обеда		**92,64**				

Рацион: 12 лет и старше,(родительская плата) в т.ч ММС

День: пятница

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)					
ТТК№54/3	Болоньезе с томатной пастой и куриным фаршем	100	11,90	14,80	3,20	186,40
204 Партнер 2013	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,20	6,20	46,40	268,80
№273 Партнер 2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
ТК№1	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		**84,47**				
	Обед (2 смена)					
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
№167/92 партнер2013	Гречка по- купечески	230	13,40	12,00	20,30	270,60
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,90	0,60	30,00	150,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	60	4,68	0,60	26,90	136,20
Итого за Обед		**800**	**24,78**	**18,2**	**99,7**	**698,8**
Стоимость обеда		**92,64**				
Итого за период завтрака		**550,5**	**18,76**	**15,896**	**86,985**	**566,035**
Итого за период обеда		**816**	**24,898**	**18,618**	**121,74**	**762,19**