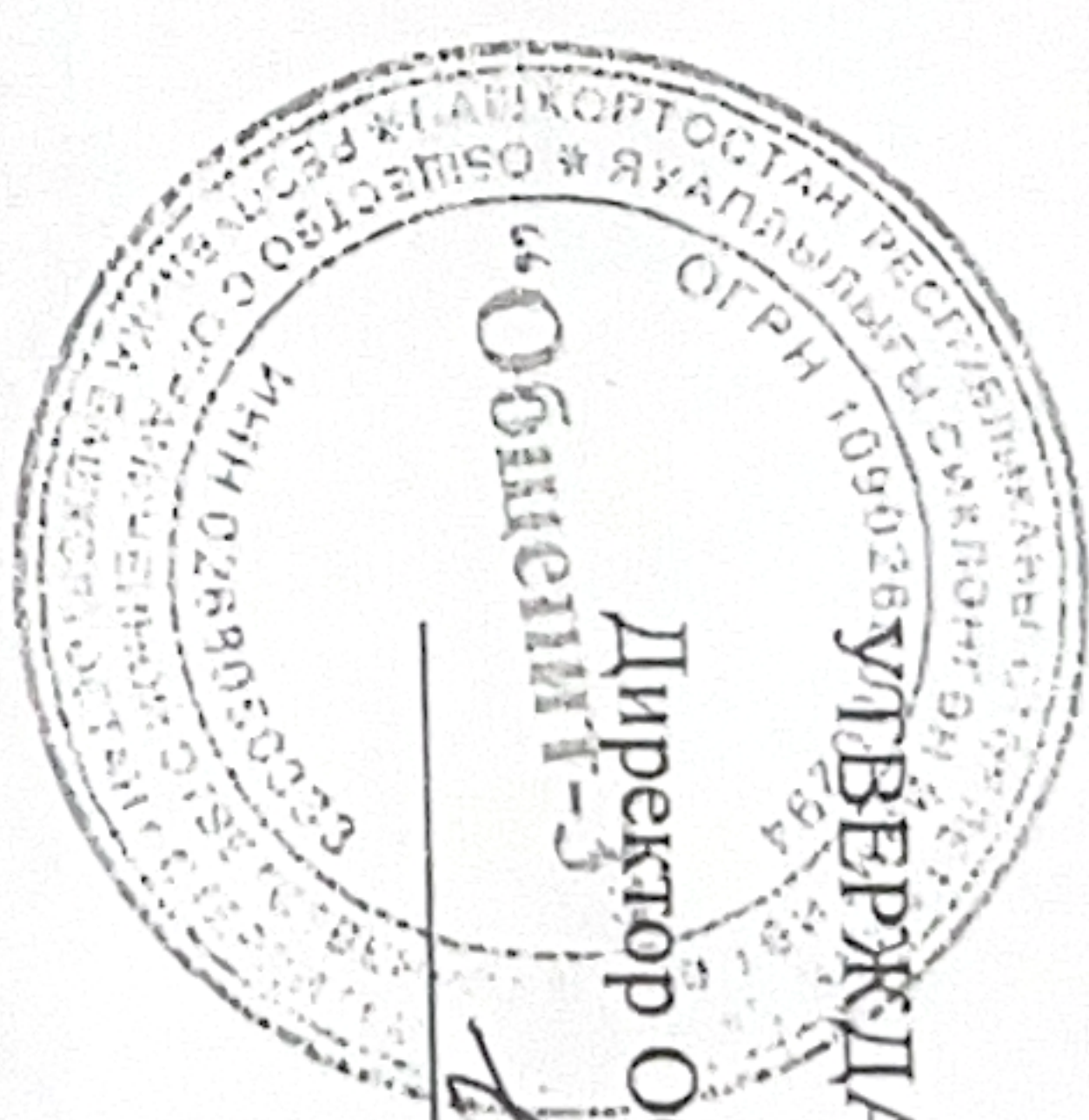




СОГЛАСОВАНО
Руководителем учебного заведения



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Общепит-3»
Шорохова Е.Н.

Примерное двухнедельное вариативное меню

Для организации питания детей в возрасте с 12 лет и старше

на осенне-зимний период

2025-2026 учебный год

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПИТАНИЕ

День: понедельник

с 12 лет и старше

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
ОБЕД						
тк №38 сб для детск.питания 2013	Салат "Степной"с вареной морковью	60	0,90	2,10	4,00	39,00
№53партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной245/5	250	1,90	5,80	12,80	111,90
№123 партнер2013	Плов из курицы (филе грудки)	50/150	20,9	18,5	45,1	431,7
272партнер 2013	Чай с сахаром	200			10,00	40,00
ткк	Пирожок печеный с яблоками	75	4,10	3,40	31,10	171,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
№20 партнер 2013	Салат "Здоровье"	60	0,90	3,10	4,40	48,00
тк 60 сб .шк.пит 2013	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50	118,50
тк103	Биточки запеченные с помидором,сыром	90	12,90	14,10	8,10	210,90
№464 сб1983	Каша гречневая вязкая	150	4,70	5,00	20,70	146,00
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
ТТК28	Сдоба майская	75	4,50	1,50	44,10	205,90
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4

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
ОБЕД						
№5 партнер 2013	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,40	3,10	6,70	59,40
№59 партнер 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	112,00
№599 сб 1996	Жаркое по-домашнему из говядины	35 /200	13,4	21	21,8	329,8
№288 партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
ТТК	Булочка Рулетик с помадкой	75	2,30	6,08	39,45	294,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4

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
ОБЕД						
№41 партнер 2013	Винегрет овощной	60	0,80	1,70	4,40	33,00
№67 партнер 2013	Суп овощной с сметаной	245/5	2,00	5,00	10,80	96,60
20/5 ттк	Наггетсы куриные запеченные 40/60	100	11,40	6,10	10,30	144,20
№204 партнер 2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90	204,10
272партнер 2013	Чай с сахаром	200			10,00	40,00
ТТК	Шанежка	75	6,08	5,32	35,63	187,50
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4

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
ОБЕД						
№39 партнер 2013	Салат Студенческий	60	2,16	6,30	5,03	85,80
№63 партнер 2013	Суп гороховый с гречками	240/10	7,25	5,50	29,10	166,00
№113 партнер 2013	Плов из говядины	35/200	14,70	16,60	30,60	330,60
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
№46 ТТК	Пирожок печеный с капустой	75	4,60	7,30	29,90	202,10
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4

День: Понедель
ник

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
ОБЕД						
№26 партнер 2013	Салат из свеклы с изюмом	60	0,78	3,54	10,32	74,40
№63 партнер 2013	Суп картофельный с гречневой крупой	250	7,00	4,00	48,80	236,30
№120партнер 2013	Птица отварная	100	23,60	1,90	0,40	113,00
№141 партнер 2013	Картофельное пюре	150	2,40	3,70	16,50	108,90
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
ТТК	Шанежка	75	6,08	5,32	35,63	187,50
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4

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
ОБЕД						
№36 партнер 2013	Салат картофельный с зел горошком	60	2,60	8,00	8,10	115,00
№52партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	245/5	1,60	4,90	8,40	83,50
164 партнер2021	Гречка по -купечески с мясом	180	10,60	9,50	16,00	212,00
273 партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК	Булочка Рулетик с помадкой	75	2,30	6,08	39,45	294,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4

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
ОБЕД						
№5 партнер 2013	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,40	3,10	6,70	59,40
№59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,80	112,00
№126 партнер 2013	Биточки куриные с соусом томатным	100	10,50	12,00	10,60	192,40
№747 сборник 1983	Рис отварной	150	3,80	5,40	40,00	224,40
№283 партнер 2013	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69
ТТК	Булочка Ярославская	75	4,75	25,82	25,58	179,75
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4

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
ОБЕД						
№39 партнер 2013	Салат Студенческий	60	2,16	6,30	5,03	85,80
№63 партнер 2013	Суп гороховый с гренками	240/10	7,25	5,50	29,10	166,00
тتك	Птица "по -милански"(грудка, сыр, сметана)	70	17,00	9,60	2,90	167,05
ТК21	Картофель запеченый из отварного	130	5,00	12,50	26,20	218,30
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
№46ТТК	Пирожок печеный с капустой	75	4,60	7,30	29,90	202,10
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4

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
ОБЕД						
№27 партнер 2013	Салат из свеклы с яблоком	60	0,68	3,11	5,95	54,51
№67 партнер 2013	Суп овощной со сметаной	245/5	2,00	5,00	10,80	96,60
20/5 ттк	Наггетсы куриные запеченные 40/60	100	11,40	6,10	10,30	144,20
№206 партнер 2013	Макароны отварные	150	5,80	4,60	34,90	204,10
272партнер 2013	Чай с сахаром	200			10,00	40,00
ТТК	Шанежка	75	6,08	5,32	35,63	187,50
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	87,50	2,90	0,30	17,5
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	68,10	2,30	0,30	13,4