

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

Ирина Владимировна



Шорохова Е.Н.

Примерное двухнедельное вариативное меню

для организации питания детей в возрасте с 12 лет и старше

на весенний период

2025-2026 учебный год

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПИТАНИЕ

День: понедельник

Стоимость 160р
с 12 лет и старше

Стоимость 160р с 12 лет и старше		№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя 1					Энергетическая ценность (ккал)
				Масса порции	Пищевые вещества (г)				
					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)			30/150	10,6	16,9	40,5	356,5	
272партнер 2013	Чай с сахаром			200			10,00	40,00	
ТТК	Пирожок печеный с яблоками			50	2,70	2,30	20,70	114,00	
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			30	68,10	2,30	0,30	13,4	

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	
1	2						
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	
ТТК103	Биточки запеченные с помидором,сыром	70	10,00	11,00	6,30	163,90	
№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	50	3,00	1,00	29,40	137,30	
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	30	68,10	2,30	0,30	13,4	

День: среда

Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№25 партнер	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,90	5,00	5,00	68,10
№59партнер 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	112,00
№599 сб 1996	Жаркое по-домашнему из говядины 30/150	180	11,5	14,1	21,2	259,2
№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	30	68,10	2,30	0,30	13,4

день:

Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
№56 партнер 2013	Винегрет овощной	60	0,80	1,70	4,40	33,00
№67 партнер 2013	Рассольник по -ленинградски со сметаной	245/5	1,90	4,70	11,90	103,60
№126 партнер 2013	Биточки куриные с соусом томатным 60/40	100	10,50	12,00	10,60	192,40
№747сборник1983	Рис отварной	150	3,80	5,40	40,00	224,40
272партнер 2013	Чай с сахаром	200			10,00	40,00
№269 партнер	Плюшка фигурная	50	3,90	2,90	25,60	146,00
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	30	68,10	2,30	0,30	13,4

День: Пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1						энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	5	6	7	
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			
20/5 ттк	Нагетсы 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			
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00			
№46ТТК	Пирожок печеный с капустой	50	3,10	4,90	19,90	134,70			
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	30	68,10	2,30	0,30	13,4			

День: Понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2					Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	5	6	
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 запеченная	70	16,30	13,90	0,00	190,40		
№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		
№49 партнер2013	Булочка посыпушка	50	3,80	2,10	32,90	175,60		
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	30	68,10	2,30	0,30	13,4		

День: Вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2						энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	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			
ТТК	Птица " Неженка"	60	15,60	6,50	1,00	125,00			
№464 сб1983	Каша гречневая вязкая	150	4,70	5,00	20,70	146,00			
		200	0,00	0,00	10,00	40,00			
273 партнер 2013	Чай с сахаром								
ТТК	Булочка Рулетик с помадкой	50	1,50	4,10	26,30	196,00			
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	30	68,10	2,30	0,30	13,4			

День: Среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2						энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
ОБЕД									
№25 партнер	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,90	5,00	5,00	68,10			
№59партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,80	112,00			
№113 партнер 2013	Плов из говядины 30/150	180	11,50	24,50	41,70	434,30			
№283 партнер 2013	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69			
ТТК 33/1	Булочка с маком	50	4,00	5,00	27,10	168,10			
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	30	68,10	2,30	0,30	13,4			

День: Четверг
Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			3	4	5	6	
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
ТК	Птица "по-милански"(грудка, сыр, сметана)	50	12,10	6,80	2,00		119,60
ТК21	Картофель запеченный 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
№46 ТТК	Пирожок печеный с капустой	50	3,10	4,90	19,90		134,70
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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			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	Нагетсы куриные запеченные 40/60	100	11,40	6,10	10,30		144,20
№206 партнер 2013	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90		204,10
272 партнер 2013	Чай с сахаром	200			10,00		40,00
№269 партнер ТТК	Плюшка фигурная	50	3,90	2,90	25,60		146,00
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