

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

И.И. Сураткина

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.

Меню основного (организованного) двухнедельного питания

на весенний период для обучающихся с 12 лет и старше

(ОВЗ,СВО,инвалиды)

на 2025-2026 учебный год

Период: весенний

Рацион: 12 лет и старше, ОВЗ, СВО, ИНВАЛИДЫ

День: понедельник

Неделя: 1

№ ре- ц.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
Неделя: 1								
Завтрак (1 смена)								
№189 партнер.2013	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		
Обед (1,2 смена)								
57 Партнер.2013	Рассольник домашний со сметаной	250	2,10	5,20	14,80	116,30		
тк21стр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00	193,10		
204 партнер.2013	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		
Полдник (2 смена)								
№189 партнер.2013	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 Полдник		550	18,32	31,9	101,55	753,05		
Стоимость завтрака+обеда(1 смена)		177,11						
Стоимость обеда+полдник(2 смена)		177,11						

День: вторник

Рацион: 12 лет и старше, ОВЗ, СВО, ИНВАЛИДЫ

Рацион: 12 лет и старше,ОВЗ,СВО,ИНВАЛИДЫ

Неделя: 1

№ реж.	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)								
№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		
Обед (1,2 смена)								
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 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		
Полдник (2 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 Полдник		550	14,1	16,1	71,0	473,8		
Стоимость завтрак+обед(1 смена)		177,11						
Стоимость обед+полдник(2 смена)		177,11						

Рацион: 12 лет и старше, ОВЗ, СВО, ИНВАЛИДЫ

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)							
184 Партнер 2013	Каша молочная "манная" с маслом сливочным 205/5	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
Обед (1,2 смена)							
№59 партнер 2013	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 Партнер 2013	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
Полдник (2 смена)							
184 Партнер 2013	Каша молочная "манная" с маслом сливочным 205/5	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 Полдник		550	23,6	18,1	101,1		671,1
Стоимость завтрак+обед(1 смена)		177,11					
Стоимость обед+полдник(2 смена)		177,11					

Рацион: 12 лет и старше, ОВЗ, СВО, ИНВАЛИДЫ

День: четверг

Неделя: 1

№ 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		
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	
Обед (1,2 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	
Полдник (2 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 Полдник		550	13,80	11,70	83,50		500,00	
Стоимость завтрак+обед(1 смена)		177,11						
Стоимость обед+полдник(2 смена)		177,11						

Рацион: 12 лет и старше,ОВЗ,СВО ,ИНВАЛИДЫ

День: пятница

Неделя: 1

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	2	3	4	5	6	7	
Неделя: 1							
Завтрак (1 смена)							
тпк21/2стр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/40	100	10,90	6,80	9,90	145,30	
204 партнер.2013	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	
Обед (1,2 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 питания	60	4,68	0,60	26,90	136,20	
Итого за Обед		800	25,08	17,2	126,6	765,9	
Полдник (2 смена)							
тпк21/2стр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/40	100	10,90	6,80	9,90	145,30	
204 партнер.2013	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 Полдник		550	22,2	13,5	91,3	579,1	
Стоимость завтрак+обеда(1 смена)		177,11					
Стоимость обед+полдник(2 смена)		177,11					

День: понедельник

Рацион: 12 лет и старше, ОВЗ, СВО, ИНВАЛИДЫ

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Неделя: 2								
Завтрак (1 смена)								
№175 Партнер 2013	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 Витоща	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	
Обед (1,2 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 Болоньезе 180/50	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	
Полдник (2 смена)								
№175 Партнер 2013	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 Витоща	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 Полдник		550	25,38	13,40	106,40		654,90	
Стоимость завтрака+обеда(1 смена)								
		177,11						
Стоимость обеда+полдник(2 смена)								
		177,11						

Рацион: 12 лет и старше,ОВЗ,СВО ,ИНВАЛИДЫ

День: вторник

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак (1 смена)								
тк24/1 стр	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	
Обед (1,2 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	
Полдник (2 смена)								
тк24/1 стр	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 Полдник		550	23	10	77		499	
Стоимость завтрак+обед(1 смена)								
		177,11						
Стоимость обед+полдник(2 смена)								
		177,11						

Рацион: 12 лет и старше, ОБЗ, СВО, ИНВАЛИДЫ

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	7		
Завтрак (1 смена)								
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 195/5	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		
Обед (1,2 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	50,80		
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-с»	50	4,10	0,50	25,00	125,00		
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминно-минеральной смесью "Равен" 50г/100г	50	3,90	0,50	22,40	113,50		
Итого за Обед		830	19,59	18,89	105,9	663,9		
Полдник (2 смена)								
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 195/5	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 Полдник		555	14,2	17,7	72,3	507,6		
Стоимость завтрака+обеда(1 смена)		177,11						
Стоимость обед+полдник(2 смена)		177,11						

День: четверг

Рацион: 12 лет и старше, ОВЗ, СВО, ИНВАЛИДЫ

Рацион: 12 лет и старше, 0,83, 0,80, 1,0 г/кг в сутки

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)									
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 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»	50	4,10	0,50	25,00	125,00			
		550	14,3	7,7	89,2	485			
Итого за Завтрак									
Обед (1,2 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»	60	4,90	0,60	30,00	150,00			
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек»	60	4,68	0,60	26,90	136,20			
		850	24,88	22,2	120,5	796,2			
Итого за Обед									
Полдник (2 смена)									
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 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»	50	4,10	0,50	25,00	125,00			
		550	14,3	7,7	89,2	485			
Итого за Полдник									
Стоимость завтрака+обеда(1 смена)		177,11							
Стоимость обед+полдник(2 смена)		177,11							

Рацион: 12 лет и старше,ОВЗ,СВО ,ИНВАЛИДЫ

День: пятница

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Неделя: 2							
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	
Обед (1,2 смена)							
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50	
№167/92	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	
Полдник (2 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 Полдник		550	18,6	19,1	76,7	536,6	
Стоимость завтрак+обед(1 смена)							
		177,11					
Стоимость обед+полдник(2 смена)							
		177,11					