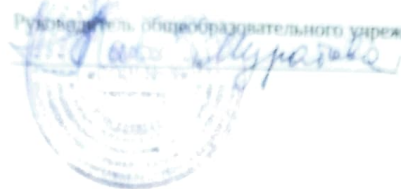


СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ



Директор ОБОУ «Общешк-2»

Макешина И.В.

**Меню основного (организованного) питания на осенне-зимний период для  
обучающихся из многодетных и малообеспеченных семей (ММС)  
с 12 лет и старше  
на 2023-2024 учебный год**

Период: Осень - Зима

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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)						
464 СБ 1096, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец солёный	300	10,80	11,80	33,50	285,70
273 Партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	15,1	12,54	70,2	455,7
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,80	112,00
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки	180	17,50	15,50	37,80	361,40
262 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,3	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Обед		815	27,59	19,49	121,9	777,9
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: ММС с 12 лет и старше			Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180	5,60	7,70	29,70	210,00
ТК 42 сб 1983	Сыр порционный	12	3,20	3,20	0,00	42,00
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
		110	0,44	0,44	9,60	51,70
ТТК 16	Фрукты	552	13,34	12,04	75,8	472,7
Итого за Завтрак		73,20				
<b>Стоимость завтрака</b>						
<b>Обед (2 смена)</b>						
16 Партнер 2013	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,00	4,50	14,50	100,00
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной	250	2,40	4,40	14,9	110,00
91 Партнер 2013, Сб 1996 № 469	Азу из говядины с макаронными изделиями отварными	195	13,80	14,30	37,50	333,80
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
		40	3,20	0,40	19,30	90,80
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	830	24,3	24,3	121,8	798,7
Итого за Обед		84,45				
<b>Стоимость обеда</b>						

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

		Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом	100	9,1	11,50	11,60	203,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,00	197,00
274 Партнер, 2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,48</b>	<b>19,3</b>	<b>78,9</b>	<b>574,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,60	5,00	8,00	83,50
ТК, 465 С6 1996	Рис отварной с гуляшом из птицы	230	13,90	9,30	56,70	330,80
		200	0,90	0,05	20,6	89,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК 16	Фрукты	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания					
		40	3,20	0,40	19,30	90,80
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	865	23,7	15,75	138,3	757,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,45</b>				
<b>Стоимость обеда</b>						

Рацион: ММС с 12 лет и старше

Донь: четверг

Нодегия: 1

Рацион: ММС с 12 лет и старше		Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	4,80	7,70	22,80	180,2
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ. молоком	90	13	9,9	20,70	228,2
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
		540	21,9	18,3	80	577,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>73,20</b>				
<b>Стоимость завтрака</b>						
<b>Обед (2 смена)</b>						
25 Партнер 2013	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,30	8,00	6,70	103,00
С6 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
С6 1996 № 464, 92 Партнер 2013	Каша гречневая с мясом (говядина)	175	11,80	12,30	19,70	236,40
		200	0,1	0,06	15,20	62,0
ГТК 10	Компот из яблок, вишни	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
СГР	Хлеб ржаной «Свежий 1» для детского питания	810	22,9	24,16	102,6	718,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>84,45</b>				
<b>Стоимость обеда</b>						

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

№ рец		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>							
96	Партнер 2013	Плов из говядины	200	12,8	27,20	46,30	482,50
275	Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
	Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
			550	22,9	33,9	92,2	764,5
<b>Итого за Завтрак</b>			73,20				
<b>Стоимость завтрака</b>							
<b>Обед (2 смена)</b>							
СБ 1983 № 216		Суп Крестьянский со сметаной	250	1,90	4,70	11,9	102,30
НИИ № 54-14р		Биточки Любительские рыбные	100	8,10	4,20	6,2	89,70
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
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
	СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
			815	20,7	16,2	97,5	616,3
<b>Итого за Обед</b>			84,45				
<b>Стоимость обеда</b>							

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Рацион: ММС с 12 лет и старше		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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	190	9,7	8,4	40,20	275,1
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
		550	14,24	9,54	86,3	495,8
Итого за Завтрак		73,20				
<b>Стоимость завтрака</b>						
<b>Обед (2 смена)</b>						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,60	5,00	8,00	83,50
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе)	180	17,50	15,50	37,8	361,40
274 Партнер 2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
		840	26,08	21,5	109,8	733
Итого за Обед		84,45				
<b>Стоимость обеда</b>						



Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: ММС с 12 лет и старше			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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	6,10	7,30	44,00	281,50
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	90	7,90	8,90	1,30	117,70
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
		550	18,3	16,94	82	569,2
<b>Итого за Завтрак</b>		73,20				
<b>Стоимость завтрака</b>						
<b>Обед (2 смена)</b>						
6 Партнер 2013	Салат из свежей капусты	100	2,20	4,40	10,60	91,00
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	250	6,90	2,60	25,20	151,20
Сб 1996 № 394	Жаркое по домашнему из говядины	180	11,50	14,10	21,20	259,20
		200	0,09	0,09	12,30	50,60
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	815	27,59	22,19	112,5	758,9
<b>Итого за Обед</b>		84,45				
<b>Стоимость обеда</b>						



Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом	100	11,10	8,50	9,60	160,00
464 С6 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,30	6,70	7,50	194,50
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,1</b>	<b>19,2</b>	<b>57,3</b>	<b>583,5</b>
Стоимость завтрака		73,20				
<b>Обед (2 смена)</b>						
61 Партнер 2013	Суп картофельный с рисом	250	2,00	1,90	14,50	85,00
124 Партнер 2013 469 С6 рец 1996	Макаронные изделия отварными с фрикадельками куриными соусом	215	10,60	9,20	41,40	292,90
ТТК 10	Компот из яблок вишни	200	0,1	0,06	15,20	62,0
Пром	Шоколад Аленка	20	1,40	6,60	3,80	110,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>21</b>	<b>18,76</b>	<b>118,1</b>	<b>756,8</b>
Стоимость обеда		84,45				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: четверг

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	190	5,80	7,40	32,60	218,50
273 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>10,34</b>	<b>8,54</b>	<b>78,7</b>	<b>439,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
СБ 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013	Рагу овощное /тефтели с рисом, соусом	265	8,00	18,1	25,10	318,00
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>17,9</b>	<b>22</b>	<b>97,7</b>	<b>682,9</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: пятница

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом	100	8,10	4,20	6,2	89,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,30	7,10	29,00	197,10
273 Партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
		550	16,7	12,04	71,9	456,8
Итого за Завтрак		73,20				
<b>Стоимость завтрака</b>						
<b>Обед (2 смена)</b>						
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7	115,00
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом	100	9,1	11,50	11,60	203,00
С6 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	180	5,70	6,00	67,50	175,10
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
		45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания					
		40	3,20	0,40	19,30	90,80
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания					
		815	24	24,9	148,5	758,5
Итого за Обед		84,45				
<b>Стоимость обеда</b>						
Итого за период завтрак		549,2	17,54	16,234	77,33	538,9
Итого за период обед		817,5	23,576	20,925	116,87	735,85