

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-2»

Макешина И.В.

**Меню основного (организованного) питания на осенне-зимний период
для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше
на 2023-2024 учебный год**

Период: Осень -Зима

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: с 12 и старше родительская плата

Рацион: с 12 и старше родительская плата			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 1996 124 Партнер 2013. ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец соленый	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
		550	15,1	12,54	70,2	455,7
Итого за Завтрак		73,20				
Стоимость завтрака						
Обед (2 смена)						
59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,20	2,10	15,10	89,00
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки	150	14,70	11,50	31,00	301,70
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,3	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		715	22,59	14,88	101,15	646,7
Итого за Обед		73,20				
Стоимость обеда						

Рацион: с 12 и старше родительская плата

День: вторник

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)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180	5,60	7,70	29,70	210,00
ТК 42 с6 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
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Завтрак		552	13,34	12,04	75,8	472,7
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
16 Партнер 2013	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,60	2,70	8,70	60,00
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной	200	1,60	3,40	10,6	83,20
91 Партнер 2013, С6 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	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		720	21,4	21,29	101,45	683,4
Стоимость обеда		73,20				

Рацион: с 12 и старше родительская плата

День: среда

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
Завтрак (1 смена)						
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
Итого за Завтрак		550	17,48	19,3	78,9	574,2
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,30	4,05	6,70	68,10
ТК, 465 С6 1996	Рис отварной с гуляшом из птицы	160	7,85	9,60	33,80	253,10
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		725	15,65	14,89	103,85	615,6
Стоимость обеда		73,20				

Рацион: с 12 и старше родительская плата

День: четверг
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
Завтрак (1 смена)						
184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	4,80	7,70	22,80	180,2
215 Партнер 2013	Залепанка 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
Итого за Завтрак		540	21,9	18,3	80	577,4
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
25 Партнер 2013	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,80	4,80	4,00	61,80
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	95,00
Сб 1996 № 464, 92 Партнер 2013	Каша гречневая с мясом(говядина)	175	11,80	12,30	19,70	236,40
ТТК 10	Компот из яблок, вишни	200	0,1	0,06	15,20	62,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
		700	22,6	20,05	88,25	613,6
Итого за Обед		73,20				
Стоимость обеда		73,20				

Рацион: с 12 и старше родительская плата

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
Завтрак (1 смена)						
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
Итого за Завтрак		550	22,9	33,9	92,2	764,5
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,50	4,20	7,0	80,90
НИИ № 54-14р	Биточки Любительские рыбные	90	7,70	4,70	4,5	81,90
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80	147,80
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,60	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	17,6	14,99	76,25	509
Стоимость обеда		73,20				

Рацион: с 12 и старше родительская плата

День: понедельник

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
Завтрак (1 смена)						
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
Итого за Завтрак		550	14,24	9,54	86,3	495,8
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,30	4,05	6,70	68,10
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе)	150	21,00	14,50	29,3	336,30
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	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		740	27,58	19,34	89,75	644
Стоимость обеда		73,20				

Рацион: с 12 и старше родительская плата

День: вторник

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
Завтрак (1 смена)						
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
Итого за Завтрак		550	18,3	16,94	82	569,2
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
6 Партнер 2013	Салат из свежей капусты	90	2,00	4,00	9,50	81,90
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	200	5,60	3,20	39,00	189,00
СБ 1996 № 394	Жаркое по домашнему из говядины	150	11,00	12,80	16,20	227,70
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	23,89	20,88	109,95	707,6
Стоимость обеда		73,20				

Рацион: с 12 и старше родительская плата

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
Завтрак (1 смена)						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом	100	11,10	8,50	9,60	160,00
464 Сб 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
Итого за Завтрак		550	25,1	19,2	57,3	583,5
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
61 Партнер 2013	Суп картофельный с рисом	200	1,60	1,50	11,60	68,00
124 Партнер 2013 469 Сб.рец 1996	Макаронные изделия отварными с фрикадельками куриными, соусом 155,30/30	215	10,60	9,20	41,40	292,90
ТТК10	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,10	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	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		700	18,9	18,15	104,95	691,3
Стоимость обеда		73,20				

Рацион: с 12 и старше родительская плата

День: четверг

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
Завтрак (1 смена)						
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
Итого за Завтрак		550	10,34	8,54	78,7	439,2
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
С6 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	94,80
107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013	Рагу овощное /тефтели с рисом, соусом	235	7,60	16,6	22,60	268,20
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		700	17,7	19,59	83,55	569,4
Стоимость обеда		73,20				

Рацион: с 12 и старше родительская плата

День: пятница

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
Завтрак (1 смена)						
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
Итого за Завтрак		550	16,7	12,04	71,9	456,8
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,30	4,80	11,0	91,70
126 Партнер 2013	Котлета куриная с соусом	90	9,0	11,00	11,00	196,00
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70	146,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	20,4	21,59	90,15	650,6
Стоимость обеда		73,20				
Итого за период завтрак		549,2	17,54	16,234	77,33	538,9
Итого за период обед		711,5	20,831	18,565	94,93	633,12