

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ № 29»
городского округа г. Стерлитамак РБ
Д.С. Богатырев/



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Общепит-3»



Вагапова
Н.Г. Вагапова

**Меню основного (организованного) питания для
обучающихся в возрасте с 7-11 лет
на 2022-2023 учебный год**

Период: зимне-весенний

День: понедельник

Рацион: 7-11 лет

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)						
124 Партнер 2013 464 Сб 1996	Фрикадельки из птицы с соусом, каша гречневая	260	13,60	12,40	12,70	292,10
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			10,0	40,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	16,85	12,96	43,90	435,30
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
234 Сб.рец 1983	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,60	2,60	16,40	101,20
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе)	185	28,60	17,40	34,20	414,00
ТТК	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,1	0,06	15,2	62,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		700	38,21	21,13	109,40	787,20
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: вторник
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)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150	2,70	6,40	24,80	175,00
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
2 Партнер 2013	Бутерброд с сыром	60	6,60	3,20	26,50	164,00
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		510	12,50	12,80	76,00	477,00
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
55 Партнер 2013	Свекольник со сметаной	230	1,70	4,10	13,10	95,20
№ 54-28м-2020 НИИ	Жаркое по домашнему из курицы	190	29,00	11,80	23,60	324,00
282 Партнер 2013	Компот из яблок	200	0,09	0,09	12,3	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	37,70	17,06	92,60	679,80
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

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)						
НИИ 54-14р,133 Сб Партнер 2013,	Сложный гарнир: котлета рыбная,картофельное пюре, свекла отварная	260	11,80	6,1	30,50	239,10
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	15,05	6,66	61,70	382,30
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	230	6,40	2,50	23,60	142,50
99 Партнер 2013 469 Сб.рец 1996	Биточки мясные с томатным соусом, макаронные изделия отварные с маслом сливочным	235	16,85	12,40	44,40	293,00
ТТК	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		750	30,36	16,07	123,20	693,50
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

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)						
НИИ 54-25м, 464 Сб 1996, 136 Партнер 2013	Сложный гарнир: птица тушеная с морковью, рис отварной, капуста тушеная	260	14,81	10,63	46,80	343,0
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,40	69,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	19,66	12,99	80,4	515,2
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	230	1,50	4,60	7,40	77,20
126 Партнер 2013 464 Сб, рец 1996	Котлеты куриные с томатным соусом с кашей гречневой с маслом	235	14,10	16,60	32,10	338,00
294 Партнер 2013	Кисель плодово ягодный из концентрата	200			20,00	76,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		750	22,51	22,27	103,10	701,20
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

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)						
469 Сб.рец 1996 107 Партнер 2013	Макаронные изделия отварные с тефтелями из говядины с томатным соусом	260	13,9	16,60	52,30	431,10
273 Партнер,2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	17,35	17,20	83,70	575,30
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски	230	2,20	4,10	13,7	101,50
НИИ 54-12р, 133 Сб 1996, ТТК	Сложный гарнир: рыба запеченная с сыром луком,картофельное пюре,свекла отварная	200	12,40	10,20	20,2	222,80
292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		715	22,41	15,42	98,1	623,3
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

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)						
126 Партнер 2013 466 Сб рец 1996	Котлеты куриные с томатным соусом с кашей гречневой	250	14,2	17,9	13,20	348,2
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	40
1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом	50	3,30	7,90	21,30	169,00
Итого за Завтрак		500	17,50	25,80	44,50	557,10
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
57 Партнер 2013	Рассольник Домашний	200	1,60	3,70	10,50	82,50
107 Партнер 2013 469 Сб рец 1996	Тефтели из говядины с томатным соусом с макаронные изделия отварные(вермишель)	235	13,10	15,90	43,10	395,5
ТТК	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		720	21,81	20,77	108,8	736
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

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)						
189 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	170	4,80	5,80	28,60	185,30
227 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ.молоком	80	11,30	8,70	19,30	205,00
277 Партнер 2013	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,70	100,00
2 Партнер 2013	Бутерброд с сыром	50	5,70	2,90	21,40	137,90
Итого за Завтрак		500	25,40	20,70	83,00	628,20
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	230	2,50	2,30	17,30	103,00
№ 54-28м-2020 НИИ	Жаркое по домашнему из курицы	200	23,10	12,80	28,60	327,40
ТТК	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		715	32,61	16,23	104,70	702,40
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

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)						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	150	7,40	6,50	32,30	217,80
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	40
1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом	50	3,3	7,9	21,3	169
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		500	11,10	14,80	73,40	474,00
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
64 Партнер 2013	Суп Крестьянский со сметаной	230	1,80	4,40	10,90	95,30
78 Партнер 2013, 464 Сб 1996	Рыба тушеная с овощами, рис отварной	200	13,39	7,57	37,97	273,50
292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		715	23,00	13,09	113,07	667,80
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

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)						
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе)	280	36,40	25,10	50,7	583,00
273 Партнер,2013	Чай с лимоном и 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		510	40,70	25,84	87,40	753,00
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	230	6,40	2,50	23,60	67,40
401, 464 Сб 1996, ТТК	Сложный гарнир: Гуляш из говядины, каша гречневая, свекла отварная	200	10,80	11,10	9,20	228,70
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		715	24,2	14,76	88,7	556,7
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

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)						
670 Сб 1983 133 Партнер 2013	Фрикадельки мясные с томатным соусом с картофельным пюре	260	11,80	12,90	31,60	294,50
273 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	15,05	13,46	62,80	437,70
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
54 Партнер,2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,70	5,20	9,40	92,90
99 Партнер 2013 469 Сб рец 1996	Биточки мясные с томатным соусом с макаронными изделиями с малом	250	16,70	13,40	46,30	373,00
ТТК	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	55	4,51	0,77	29,20	141,90
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		735	25,51	19,77	110,9	723,9
Стоимость обеда		72,54				
Итого за период завтрак		502	19,116	16,321	69,68	523,51
Итого за период обед		722	27,832	17,657	105,257	687,18