

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Общепит-3»



 Н.Г. Вагапова

**Меню основного (организованного) питания для  
обучающихся из многодетных и малообеспеченных семей (ММС)  
с 12 лет и старше  
на 2022-2023 учебный год**

Рацион: ММС с 12 лет и старше

Период: зимне-весенний

День: понедельник

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>						
124 Партнер 2013 464 Сб 1996	Фрикадельки из птицы с соусом, каша гречневая	300	14,90	13,70	14,20	331,00
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			10,0	40,0
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>19,00</b>	<b>14,40</b>	<b>50,70</b>	<b>500,00</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
234 Сб.рец 1983	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе)	230	35,60	21,60	42,50	514,70
ТТК	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,1	0,06	15,2	62,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>48,20</b>	<b>25,96</b>	<b>136,70</b>	<b>980,80</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,20	8,50	33,00	233,30
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
2 Партнер 2013	Бутерброд с сыром	62	7,10	3,70	26,50	164,00
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>16,50</b>	<b>15,40</b>	<b>84,20</b>	<b>535,30</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
55 Партнер 2013	Свекольник со сметаной	250	1,90	4,30	13,20	99,20
№ 54-28м-2020 НИИ	Жаркое по домашнему из курицы	230	35,10	14,30	28,60	392,20
282 Партнер 2013	Компот из яблок	200	0,09	0,09	12,3	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>46,79</b>	<b>20,19</b>	<b>115,30</b>	<b>836,10</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
НИИ 54-14р,133 Сб Партнер 2013, ТТК	Сложный гарнир: котлета рыбная,картофельное пюре, свекла отварная	300	12,60	7,5	36,30	278,50
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,70</b>	<b>8,20</b>	<b>72,80</b>	<b>447,50</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	250	6,90	2,60	25,20	151,50
99 Партнер 2013 469 Сб,рец 1996	Биточки мясные с томатным соусом, макаронные изделия отварные с маслом сливочным	265	17,90	13,20	51,80	335,00
ТТК	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>835</b>	<b>34,70</b>	<b>17,40</b>	<b>149,80</b>	<b>828,60</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
НИИ 54-25м, 464 Сб 1996, 136 Партнер 2013	Сложный гарнир: птица тушеная с морковью, каша рисовая, капуста тушеная	300	15,80	10,60	56,20	384,0
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,40	69,0
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>21,5</b>	<b>13,1</b>	<b>95,1</b>	<b>582</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
126 Партнер 2013 464 Сб.рец 1996	Котлеты куриные с томатным соусом с кашей гречневой вязкой с маслом	265	15,10	17,60	33,20	367,20
294 Партнер 2013	Кисель плодово ягодный из концентрата	200			20,00	76,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>835</b>	<b>26,40</b>	<b>24,10</b>	<b>122,40</b>	<b>820,80</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</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>						
469 Сб.рец 1996 107 Партнер 2013	Макаронные изделия отварные с тефтелями из говядины с томатным соусом	305	15,5	17,90	65,10	494,10
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	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,80</b>	<b>18,64</b>	<b>101,80</b>	<b>664,10</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски	250	2,40	4,40	14,9	110,00
НИИ 54-12р, 133 Сб 1996, ТТК	Сложный гарнир: рыба запеченная с сыром луком,картофельное пюре,свекла отварная	230	13,00	11,30	24,6	252,30
292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>26</b>	<b>17,25</b>	<b>121,3</b>	<b>745,4</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
126 Партнер 2013 466 Сб.рец 1996	Котлеты куриные с томатным соусом с кашей гречневой вязкой	305	15,9	19,7	15,30	401,7
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	40
1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом	60	4,20	4,30	26,60	162,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>20,10</b>	<b>24,00</b>	<b>51,90</b>	<b>603,60</b>
Стоимость завтрака		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
57 Партнер 2013	Рассольник Домашний	250	2,00	4,50	13,10	102,10
107 Партнер 2013 469 Сб рец 1996	Тефтели из говядины с томатным соусом с макаронные изделия отварные(вермишель)	255	13,70	9,30	48,10	423,5
ТТК	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>25,6</b>	<b>15,4</b>	<b>134</b>	<b>867,7</b>
Стоимость обеда		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
189 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	5,60	6,80	33,60	218,00
227 Партнер 2013	Залеканка из творога со сгущ.молоком	90	13,00	9,90	20,70	228,20
277 Партнер 2013	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,70	100,00
2 Партнер 2013	Бутерброд с сыром	62	7,10	3,70	26,50	164,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>29,30</b>	<b>23,70</b>	<b>94,50</b>	<b>710,20</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,80	112,00
№ 54-28м-2020 НИИ	Жаркое по домашнему из курицы	230	26,60	14,70	32,80	376,50
ТТК	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>39,10</b>	<b>18,76</b>	<b>128,00</b>	<b>844,60</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</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>						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	9,90	8,70	43,00	290,00
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	40
1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом	60	4,20	4,30	26,60	162,00
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14,50</b>	<b>13,40</b>	<b>89,40</b>	<b>538,90</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
64 Партнер 2013	Суп Крестьянский со сметаной	250	1,90	4,70	11,90	102,30
78 Партнер 2013, 464 Сб 1996	Рыба тушеная с овощами, каша рисовая	230	13,80	4,80	37,90	302,50
292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>26,30</b>	<b>11,05</b>	<b>131,60</b>	<b>787,90</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе)	300	46,30	28,20	55,5	671,40
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>50,60</b>	<b>28,94</b>	<b>92,20</b>	<b>841,40</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	250	6,90	2,60	25,20	151,50
401, 464 Сб 1996, ТТК	Сложный гарнир: Гуляш из говядины, каша гречневая, свекла отварная	230	11,70	12,10	12,30	266,70
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>28,39</b>	<b>16,29</b>	<b>111</b>	<b>762,9</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
670 Сб 1983 133 Партнер 2013	Фрикадельки мясные с томатным соусом с картофельным пюре	310	12,80	14,60	38,70	343,60
273 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>16,90</b>	<b>15,30</b>	<b>75,20</b>	<b>512,60</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
54 Партнер,2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,70	115,20
99 Партнер 2013 469 Сб рец 1996	Биточки мясные с томатным соусом с макаронными изделиями с малом	280	17,70	14,20	53,70	415,00
ТТК	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	70	5,70	1,00	37,20	180,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>29,7</b>	<b>22,2</b>	<b>138,2</b>	<b>872,3</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				
<b>Итого за период завтрак</b>		<b>555,4</b>	<b>22,49</b>	<b>17,508</b>	<b>80,78</b>	<b>593,66</b>
<b>Итого за период обед</b>		<b>814,5</b>	<b>33,118</b>	<b>18,86</b>	<b>128,83</b>	<b>834,71</b>