

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Общепит-3»



Н.Г. Вагапова

Н.Г. Вагапова

**Меню основного (организованного) питания для
обучающихся в возрасте с 12 лет и старше
на 2022-2023 учебный год**

Период: зимне-весенний

Рацион: с 12 и старше родительская плата

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
Завтрак (1 смена)						
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
Итого за Завтрак		550	19,00	14,40	50,70	500,00
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
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)	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		720	38,41	21,33	110,80	796,00
Стоимость обеда		73,20				

Рацион: с 12 и старше родительская плата

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	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
Итого за Завтрак		562	16,50	15,40	84,20	535,30
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
55 Партнер 2013	Свекольник со сметаной	250	1,90	4,30	13,20	99,20
№ 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		725	37,90	17,26	92,70	683,80
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)						
НИИ 54-14р,133 Сб Партнер 2013,	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
Итого за Завтрак		550	16,70	8,20	72,80	447,50
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	250	6,90	2,60	25,20	151,20
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		770	30,86	16,17	124,80	702,20
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)						
НИИ 54-25м, 464 Сб 1996, 136 Партнер 2013	Сложный гарнир: птица тушеная с морковью, рис отварной, капуста тушенная	300	15,94	12,17	57,40	403,0
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
Итого за Завтрак		550	21,64	14,67	96,3	601
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
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 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		770	22,61	22,67	103,70	707,50
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)						
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
Итого за Завтрак		555	19,80	18,64	101,80	664,10
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
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	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		735	22,61	15,72	99,3	631,8
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)						
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
Итого за Завтрак		565	20,10	24,00	51,90	603,60
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
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)	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		770	22,21	21,57	111,4	755,6
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)						
189 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	5,60	6,80	33,60	218,00
227 Партнер 2013	Запеканка 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
Итого за Завтрак		552	29,30	23,70	94,50	710,20
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
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	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		735	32,81	16,43	106,20	711,40
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)						
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
Итого за Завтрак		560	14,50	13,40	89,40	538,90
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
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, 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		735	23,10	13,39	114,07	674,80
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)						
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
Итого за Завтрак		550	50,60	28,94	92,20	841,40
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	250	6,90	2,60	25,20	151,20
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		735	24,7	14,86	90,3	640,5
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)						
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
Итого за Завтрак		560	16,90	15,30	75,20	512,60
Стоимость завтрака		73,20				
Обед (2 смена)						
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	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		785	25,91	20,97	113,2	746,2
Стоимость обеда		73,20				
Итого за период завтрак		555,4	22,504	17,665	80,9	595,46
Итого за период обед		748	28,112	18,037	106,647	704,98