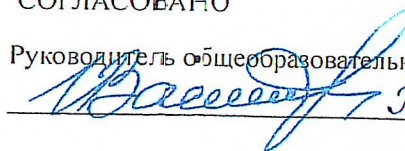


СОГЛАСОВАНО

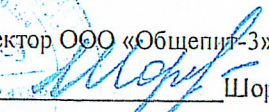
Руководитель общеобразовательного учреждения


Васильев В. В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»


Шорохова Е. Н.

**Меню вариативного двухнедельного питания
(ЗАВТРАКИ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)
для МАОУ «Гимназия №1» городского округа г. Стерлитамак РБ
обучающихся с 12 лет и старше ММС
на весенний период
2025-2026 учебный год**

Рацион: с 12 истарше ,в т.ч. ММС

Период: ВЕСНА

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
№119 П20 1}	Сосиска отварная с соусом томатным 50/30	80	161,00	6,30	12,38	3,30
№126 П 20 1}	или Биточки куриные с соусом томатным 60/30	90	131,80	12,80	2,60	13,60
204 П2013	Макароны фигурные отварные с маслом сливочным	200	275,50	7,30	5,70	48,00
Сб 1996 таб 4 стр 149	или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	258,30	7,70	10,20	34,50
271 П,2013	Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
292 П 2013	или Компот из сухофруктов	200	89,00	0,90	0,05	20,60
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
тк	Батон	30	79,50	2,25	0,87	15,40
Стоимость завтрака		84,47				

Рацион: с 12 и старше ,в т.ч. ММС

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
ТК 3(1)	Горячий бутерброд с сыром	15/30	126,20	5,60	3,60	17,90
№272 П2013	или Булочка Домашняя	50	175,00	3,60	5,70	27,10
ТК 187(2)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	150/5	181,80	4,80	6,50	26,40
	или Запеканка из творога со сгущ,молоком 70/20	90	228,20	13,00	9,90	20,70
271 П,2013	Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
№273 П 2013	или Чай с лимоном	200	41,0	0,2	0,04	10,2
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
тк	Батон	30	79,50	2,25	0,87	15,40
ТТК 16	Фрукты	110	51,70	0,44	0,44	10,78
Стоимость завтрака		84,47				

Рацион: с 12 и старше ,в т.ч. ММС

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
№136 П2013	Капуста тушенная+	50	37,70	1,0	1,60	4,70
133 П 20 13	Картофельное пюре	180	177,40	3,84	6,36	26,16
Сб 1996 № 454	или Каша гречневая с маслом сливочным+	180	175,20	5,64	6,00	24,84
218П 20 13	Омлет натуральный	60	95,20	5,20	7,90	1,00
271 П,20 13	Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
279 п20 13	или Компот из свежих яблок и лимона	200	63,70	0,10	0,01	15,10
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
тк	Печенье	30	123,60	2,40	3,60	21,60
тк	Батон	60	159,00	4,50	1,74	30,80
Стоимость завтрака		84,47				

Рацион: с 12 и старше ,в т.ч. ММС

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
96 П 2013	Плов из говядины27/173	200	367,50	19,50	19,00	28,90
ТТК№21	или Картофель по деревенски с сыром +	150	249,20	5,00	12,60	28,80
119 П 2013	Колбаса отварная с соусом томатным 50/30	80	130,00	5,00	11,20	2,20
271 П,2013	Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
282 П 2013	или Компот из свежих яблок	200	50,60	0,09	0,09	12,30
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
тк	Батон	60	159,00	4,50	1,74	30,80
Стоимость завтрака		84,47				

Рацион: с 12 и старше ,в т.ч. ММС

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
Ттк 20/З	Наггетсы с соусом томатным+	40/50	137,20	11,30	5,70	9,70
ттк102	Рис отварной	180	241,00	4,32	4,32	45,12
ТК 194(2)	или Каша молочная манная с маслом сливочным+	150/5	143,60	3,80	6,50	20,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	84,50	2,50	2,90	12,60
271 П,20 1}	Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
292 П 20 1}	или Компот из сухофруктов	200	89,00	0,90	0,05	20,60
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
тк	Батон	60	159,00	4,50	1,74	30,80
Стоимость завтрака		84,47				

Рацион: с 12 и старше ,в т.ч. ММС

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	5	6	7	8
Завтрак (1 смена)						
ТК 3(1)	Горячий бутерброд с сыром	15/30	126,20	5,60	3,60	17,90
№119 П20 13	Сосиска отварная с соусом томатным 50/30	80	161,00	6,30	12,38	3,30
ТТК101	или Курица Неженка	50 /25	156,20	19,50	8,10	1,10
Сб 1996 таб 4 стр	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 150/5	155	186,20	5,80	6,70	28,30
464 Сб 1996	или Каша гречневая	180	175,8	5,52	6	25,44
271 П,20 13	Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
282 П 20 13	или Напиток из шиповника	200	111,00	0,60	0,30	27,00
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
тк	Батон	30	79,50	2,25	0,87	15,40
Стоимость завтрака		84,47				

Рацион: с 12 и старше ,в т.ч. ММС

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
ТТК 16	Фрукты	100	47,00	0,40	0,40	9,80
ТК 40 Сборник 2013	или Винегрет овощной	100	55,00	1,30	2,30	7,30
204 П 2013	Макароны фигурные отварные с маслом сливочным	180	248,00	6,60	5,16	43,20
ТК 141(2)	или Картофельное пюре	150	147,80	3,20	5,30	21,80
ТТК	Напиток Витошка	200	80,00	0,00	0,00	19,00
271 П, 2013	Или Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
тк	Печенье	30	123,60	2,40	3,60	21,60
тк	Батон	30	79,50	2,25	0,87	15,40
Стоимость за завтрака		84,47				

Рацион: с 12 и старше ,в т.ч. ММС

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
ТК 186(1)	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5	205	274,80	6,05	7,10	42,90
ТК 222(2)	Или Каша гречневая с фаршем куриным	50/150	275,60	20,90	10,20	25,00
ТТК 10	Компот из яблок и лимона	200	63,7	0,1	0,1	15,1
271 П, 2013	Или Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
ТК3(1)	Горячий бутерброд с сыром	15/30	126,20	5,60	3,60	17,90
ТК9 П 2015	или Плюшка Новомосковская	50	146,00	3,90	2,90	25,60
тк	Батон	30	79,50	2,25	0,87	15,40
Стоимость завтрака		84,47				

Рацион: с 12 и старше, в т.ч. ММС

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
ТТК	Огурец соленый порционно	40	2,00	0,32	0,04	0,68
123П2013	Плов из птицы	50/150	402,20	19,60	17,20	41,30
№21сгР	или Фрикадельки куриные с соусом+	60/30	107,70	6,90	4,90	8,70
ТК 141(2)	Картофельное пюре	170	167,50	3,60	6,00	27,70
282 П 20 13	Компот из свежих яблок	200	50,6	0,08	0,09	12,3
271 П,20 13	или Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
тк	Батон	30	79,50	2,25	0,87	15,40
Стоимость завтрака		84,47				

Рацион: с 12 и старше, в т.ч. ММС

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
ТК 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным+	180/5	365,00	7,50	7,10	68,90
217 П 2013	Сырники из творога со сгущенным молоком 75/10	85	202,00	12,9	8,10	19,10
ТТК	Или Котлета рубленая куриная с соусом+	60/30	136,90	8,4	5,40	13,50
469 Сб 1996	Вермишель отварная	180	244,92	6,96	5,52	41,88
292 П 2013	Компот из сухофруктов	200	89,00	0,90	0,05	20,60
271 П,2013	Или Чай с сахаром	200	40,00	0,00	0,00	10,00
	или Вода с лимоном	200/7	1,0	0,2	0,04	0,20
тк	Батон	30	79,50	2,25	0,87	15,40
Стоимость завтрака		84,47				