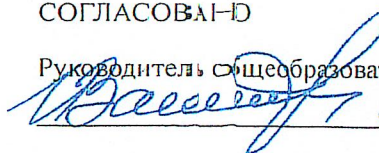


СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



Ражитов У. У.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»




Шорохова Е. Н.

**Меню вариативного двухнедельного питания
(ОБЕДЫ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)
для МАОУ «Гимназия №1» городского округа г. Стерлитамак РБ
для обучающихся за родительскую плату
с 7-11 лет, с 12 лет и старше
на весенний период
на 2025-2026 учебный год**

Меню обеда свободного выбора

Период: ВЕСНА

День: Понедельник

Неделя 1

Рацион питания родительская плата с 7 до 11 лет ,с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
Вторые блюда						
ТТК	Люля-кебаб из говядины	60	9,30	10,20	5,4	150,8
376 Сб 1996	Поджарка из говядины 30/25	55	10,90	6,47	3,60	114,00
ТТК	Рыба под сыром с луком (минтай)	75	13,20	9,00	2,40	145,80
ТТК	Птица запеченая	70	19,30	9,90	1,80	161,00
95 Сборник 2013	Жаркое из птицы	50/150	15,10	7,60	21,00	213,80
126 Партнер 2013	Биточки рубленные куриные	60	12,50	1,60	11,80	110,80
Гарниры						
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая	180	5,50	5,90	25,40	175,70
465 Сборник 1996	Рис отварной с овощами	180	4,50	6,48	47,90	224,40
136 Партнер 2013	Капуста тушеная	180	3,90	5,80	16,90	113,30
469 Сборник 1996	Макаронные изделия фигурные отварные с маслом сливочным	180	5,80	4,60	34,90	204,10
Напитки						
ТТК	Вода с лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00
271 Партнер 2013	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,09	12,30	50,60
Хлеб						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Стоимость обеда		92,64				
Холодные закуски и салаты						
№13 партнер 2013	Салат из свежих огурцов	80	0,60	5,90	2,30	65,00
№26 партнер 2013	Салат из свеклы с изюмом	100	1,30	5,90	17,20	124,00
№36 партнер 2013	Салат картофельный с зеленым горошком и маслом растительным	80	2,60	8,00	8,10	115,00
тк40 сборник шк питания 2013	Винегрет овощной	100	1,30	2,30	7,30	55,00
Первые блюда						
№65 партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной, зеленью245/5/1	251	2,10	5,60	12,40	113,00
	Бульон с курицей,грёнками,зеленью	25/250/10/1	8,60	0,70	5,20	62,20
ИЛИ Мучное изделие						
ТТК2	Рулетик с маком	100	6,00	6,80	65,30	331,80
	Вак беляш	100	11,20	11,20	23,80	242,00
	Багет	100	8,60	14,00	28,70	278,90
Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием		160				

День: Вторник

Неделя 1

Рацион питания Родительская плата с 7до 11лет ,с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
Вторые блюда						
93 Партнер 2013	Гуляш из птицы 50/30	80	15,20	3,80	2,4	105,4
ТТК	Птица по-милански	50	15,40	11,60	0,20	167,20
ТТК	Манты с мясом,картофелем	130/10	3,60	5,90	17,00	105,50
№23/1сгр	Тефтели с рисом	60/40	8,20	14,00	7,60	188,80
ттк	Сосиска отварная	50	6,00	11,00	1,50	140,00
99 Партнер 2013	Бефстроганов из отварной говядины	30/50	13,10	12,40	2,80	176,00
Гарниры						
464 Сборник 199Б	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,90	25,40	25,40	175,20
133 Партнер 201Э	Картофельное пюре	180	2,88	4,40	19,80	130,70
469 Сборник 199Б	Вермишель отварная	180	6,90	5,50	41,80	244,90
465 Сборник 199Б	Рис отварной	180	4,50	6,48	47,90	269,20
Напитки						
271 Партнер 201Э	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	Вода с лимоном	200				
292 Партнер 201Э	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89
Хлеб						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Стоимость обеда		92,64				
Холодные закуски и салаты						
№38 партнер 2013	Салат "Степной"	80	1,20	2,80	5,40	52,00
№37 партнер 2013	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,50	5,20	10,00	94,00
№14 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с помидорами	80	0,60	5,90	2,30	65,00
№46 Партнер 2013	Маринад свекольный	100	2,20	6,60	10,30	110,00
Первые блюда						
№52партнер 201Э	Щи из свежей капусты со сметаной245/5/1	251	1,80	5,80	8,40	93,00
тк 60 сб .шк.пит 2013	Суп картофельный с лапшой домашней, зеленью	250/1	5,90	2,60	20,50	118,50
ИЛИ						
Мучное изделие						
ттк	Пирожок печеный с яблоками	100	12,90	7,30	43,60	286,60
	Пицца с колбасой	100	16,30	11,60	32,10	301,00
	Сосиска в тесте	50/50	9,20	11,30	24,60	236,90
Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием		160				

День: Среда

Неделя 1

Рацион питания :родительская плата с 7до 11лет ,с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Вторые блюда						
ТТК	Биточки из говядины запеченные с помидорами, сыром	60	8,60	9,40	5,4	145,4
№91 партнер 2013	Азу из говядины 30/60	90	12,10	13,20	3,70	195,30
ТТК	Птица запеченная	70	16,30	13,90	0,00	190,40
ТТК	Наггетсы куриные с соусом томатным 40/50	90	17,10	5,60	12,3	168,2
ТТК	Шашлык куриный с помидорами 50/20	70	18,90	18,70	3,40	259,60
123 Партнер 2013	Плов с птицей	50/150	19,60	17,30	41,30	402,20
Гарниры						
464 Сборник 199Б	Каша гречневая вязкая	180	5,50	5,90	25,40	175,80
469 Сборник 199Б	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,80	244,90
473 Сборник 199Б	Картофель запеченный	180	11,00	27,20	227,03	189,20
тк102	Рис с овощами	180	4,30	4,30	45,10	240,90
Напитки						
271 Партнер 2013	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	Вода с лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00
289 партнер2013	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27	111
Хлеб						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Стоимость обеда		92,64				
Холодные закуски и салаты						
ТТк	Ассорти фруктовое	80	0,40	0,40	9,80	47,00
№27 партнер 2013	Салат из свеклы с яблоком	100	0,80	5,10	7,40	78,00
№39 партнер 2013	Салат Студенческий	100	3,60	10,50	8,38	143,00
ткк	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,60	3,50	1,20	41,10
Первые блюда						
№63 партнер 2013	Суп гороховый с гречками	240 /10	8,00	4,40	31,80	114,00
№57 партнер 2013	Рассольник Домашний со сметаной 245/5	250	2,10	5,20	14,80	116,30
ИЛИ Мучное изделие						
ткк	Плюшка фигурная	100	7,80	5,80	51,20	292,00
тк13	Вак беляш	100	11,20	11,20	23,80	242,00
	Багет	100	8,60	14,00	28,70	278,90
Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием		160				

Рацион питания :родительская плата с 7до 11лет ,с 12 и старше

День: Четверг

Неделя 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Вторые блюда						
тк№25/1 сгр	Фрикадельки куриные с соусом	40/ /45	7,09	2,90	7,60	85,10
92 партнер2013	Гуляш из говядины30/50	80	10,40	12,10	1,40	158,00
ТТК	Минтай запеченный с помидором,сыром	70	11,60	2,10	0,50	70,90
ТТК	Птица запеченная «Сладко»	60	13,60	7,70	2,30	133,70
ТТК	Курица запеченная с картофелем «Аллегро»30/150	180	125,30	16,00	2,20	229,80
417 Сб 1996	Котлета по хлыновски	65	10,11	2,20	11,50	107,25
	Гарниры					
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,50	5,90	25,40	175,70
163 сборник2013	Гороховое пюре	180	19,20	5,90	40,30	291,60
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	2,88	4,40	19,8	130,70
469 Сборник 1996	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,80	244,90
Напитки						
271 Партнер 2013	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
ТТК	Вода с лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,09	12,3	50,6
Хлеб						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Стоимость обеда		92,64				
Холодные закуски и салаты						
№892 сб 1983г	Маринад морковный с томатом	80	1,90	5,60	6,90	85,00
ЦСП ттк	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,75	5,38	13,75	111,40
№14 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с помидорами	80	0,60	5,90	2,30	65,00
№26 партнер 2013	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,30	5,90	17,20	124,00
Первые блюда						
№56 партнер 2013	Рассольник по-ленинградски со сметаной, зеленью 245/5/1	251	2,20	5,30	15,40	120,00
№59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,70	2,50	18,80	112,00
ИЛИ						
Мучное изделие						
254партнер2013	Ватрушка с творогом	70	8,10	5,10	27,60	191,00
	Пицца с колбасой	100	16,30	11,60	32,10	301,00
	Сосиска в тесте	50/50	9,20	11,30	24,60	236,90
Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием		160				

Рацион питания		Неделя		День: 1 Пятница		
Прием пищи, наименование блюда	2	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		3	4	5	6	7
Вторые блюда						
99 Партнер 2013	Котлета рубленая из говядины	60	10,70	6,60	7,2	132
518 сб 1983	Минтай запеченный	60	11,50	5,00	3,10	104,00
376 Сб 1996	Поджарка из говядины30/25	55	8,70	13,90	2,50	170,30
126 Партнер 2013	Биточки рубленные куриные	60	12,50	1,60	11,80	110,80
116 партнер 2013	Голубцы ленивые с соусом	60/30	5,30	5,00	6,00	90,00
ТТК	Шашлык куриный с помидорами50/20	70	18,90	18,70	3,40	259,60
Гарниры						
464 Сборник 199Б	Каша гречневая вязкая	180	5,50	5,90	25,40	175,80
136 Партнер 2013	Капуста тушеная	180	3,90	5,90	16,9*	135,90
469 Сборник 199Б	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,80	244,90
465 Сборник 199Б	Рис отварной	180	4,55	6,48	47,90	269,20
Напитки						
271 Партнер 2013	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	Вода с лимоном	200				
292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89
Хлеб						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Стоимость обеда		92,64				
Холодные закуски и салаты						
№ 38Партнер, 2013	Салат "Степной"	100	1,20	4,00	8,20	74,20
тк №33 сб для детск.питания 2015	Салат "Мазайка"(огурцы свежие,кукуруза консервирован,картофель,морковь.)	100	1,50	8,50	8,25	115,00
ТТк	Ассорти фруктовое	80	0,40	0,40	9,80	47,00
тк40 сборник шк питания 2013	Винегрет овощной	100	1,30	2,30	7,30	55,00
Первые блюда						
№53партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной, зеленью 245/5/1	251	2,30	8,30	13,60	138,00
№61 партнер 2013	Суп картофельный с рисом, зеленью	250/1	2,00	1,90	14,50	85,00
ИЛИ Мучное изделие						
ттк№ 28	Сдоба майская	100	5,90	1,90	58,70	
	Вак беляш	100	11,20	11,20	23,80	274,50
	Багет	100	8,60	14,00	28,70	278,90
Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием		160				

Рацион питания Зодительская плата с 7до 11лет ,с 12 и старше

Неделя 2

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Вторые блюда						
ТТК	Люля-кебаб из говядины	60	9,30	10,20	5,4	150,8
376 Сб 1996	Поджарка из говядины 30/25	55	10,90	6,47	3,60	114,00
ТТК	Курица «Неженка» (филе грудки,помидоры,сыр,сметана)	60	15,60	6,50	0,90	125,00
ТТК	Рыба под сыром с луком (минтай)	75	13,20	9,00	2,40	145,80
ТТК	Сосиски отварные	50	5,00	8,90	0,40	100,50
126 Партнер 2013	Биточки рубленные куриные	60	12,50	1,60	11,80	110,80
Гарниры						
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,50	5,90	24,50	175,80
465 Сборник 1996	Рис отварной	180	4,60	6,50	47,90	269,30
136 Партнер 2013	Капуста тушеная	180	3,90	5,90	16,90	135,90
469 Сборник 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,90	244,90
Напитки						
279 Партнер 2013	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,10	0,10	15,1	63,7
	Вода с лимоном	200				
271 Партнер 2013	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
Хлеб						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Стоимость обеда		92,64				
Холодные закуски и салаты						
тк №33 сб для детск.питания 2015	Салат "Мазайка"(огурцы свежие,кукуруза консервирован,картофель,морковь.)	100	1,50	8,50	8,25	115,00
тк40 сборник шк питания 2013	Винегрет овощной	100	1,30	2,30	7,30	55,00
ТТк	Ассорти фруктовое	80	0,40	0,40	9,80	47,00
№14 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с помидорами	80	0,60	5,90	2,30	65,00
Первые блюда						
№65 партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной, зеленью 245/5/1	251	2,10	5,60	12,40	113,00
	Бульон с курицей,гренками,зеленью	25/250/10/1	8,60	0,70	5,20	62,20
ИЛИ Мучное изделие						
№31 ттк	Шанежка Наливная	100	6,60	10,60	41,30	296,20
ттк	Пицца с колбасой	100	16,30	11,60	32,10	301,00
ттк	Сосиска в тесте	50/50	9,20	11,30	24,60	236,90
Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием		160				

День: вторник

Рацион питания родительская плата с 7до 11лет ,с 12 и старше

Неделя 2,00

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
Вторые блюда						
99 Партнер 2013	Котлеты рубленые из говядины	60	10,70	6,60	7,2	132
ТТК	Минтай запеченный с помидором,сыром	70	11,60	2,10	0,50	70,90
№91 партнер 2013	Азу из говядины 30/60	90	12,10	31,20	3,70	195,30
ТТК	Птица по-милански	50	15,40	11,60	0,20	167,20
ТТК	Шашлык куриный с помидорами50/20	70	18,90	18,70	3,40	259,60
403/96	Плов из говядины	30/150	11,50	24,50	41,70	434,30
Гарниры						
ттк102	Рис с овощами	180	4,30	4,30	45,10	240,90
464 Сборник 199Б	Каша гречневая вязкая	180	5,50	5,90	25,40	175,70
469 Сборник 199Б	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,80	244,90
473 Сборник 199Б	Картофель запеченный	180	3,90	11,00	27,20	227,03
Напитки						
271 Партнер 201Э	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	Вода с лимоном	200				
292 Партнер 201Э	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89

Хлеб

ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30

Стоимость обеда 92,64

Холодные закуски и салаты

№36 партнер 201 Э	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,30	10,00	10,10	144,00
№13 партнер 201 Э	Салат из свежих огурцов	80	0,60	5,90	2,30	65,00
№26 партнер 201 Э	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,30	5,90	17,20	124,00
№874 Сборник 199Б	Маринад морковный	100	1,16	8,80	9,80	123,00

Первые блюда

№52партнер 201Э	Щи из свежей капусты со сметаной, зеленью 245/5/1	251	1,80	5,80	8,40	93,00
тк 60 сб .шк.пит 2013	Суп картофельный с лапшой домашней, зеленью	250/1	5,90	2,60	20,50	118,50

ИЛИ Мучное изделие

530 сб1994	Дучмак с творогом	75	11,80	9,10	21,60	217,00
	Вак беляш	100	11,20	11,20	23,80	242,00
	Багет	100	8,60	14,00	28,70	278,90

Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием 160

День: среда

Рацион питания Зодительская плата с 7до 11лет ,с 12 и старше

Неделя 2,00

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
Вторые блюда						
126 Партнер 2013	Биточки рубленные куриные	60	12,50	11,20	10,7	204,2
93 Партнер 2013	Гуляш из птицы	50/30	15,20	3,80	2,4	105,4
ТТК	Птица запеченная	70	16,30	13,90	0,00	190,40
ТТК	Курица запеченная с картофелем «Аллегро»30/150	180	125,30	16,00	2,20	229,80
1072 Сборник 199Б	Пельмени отварные	150	14,90	20,90	20,30	328,00
99 Партнер 2013	Шницель рубленый из говядины	60	10,70	6,60	7,2	132
Гарниры						
464 Сборник 199Б	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,50	5,90	25,40	175,80
469 Сборник 199Б	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,90	244,90
146 Партнер 2013	Рагу овощное	180	2,40	8,60	19,20	169,90
465 Сборник 199Б	Рис отварной	180	4,60	6,50	47,9	269,20
Напитки						
289 партнер2013	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27	111
	Вода с лимоном	200				
271 Партнер 2013	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
Хлеб						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Стоимость обеда		92,64				
Холодные закуски и салаты						
ТТК	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,60	3,50	1,20	41,10
№38 партнер 2013	Салат" Степной "(с вареной морковью)	80	1,20	2,80	5,40	52,00
№20 партнер 2013	Салат "Здоровье"	100	1,50	5,10	7,20	80,00
№14 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с помидорами	80	0,60	5,90	2,30	65,00
Первые блюда						
№59 Партнер 2013	Суп картофельный вермишелевый	250	2,60	2,50	18,90	111,60
№55 партнер 2013	Свекольник со сметаной ,зеленую	250/1	2,00	5,20	14,80	113,00
ИЛИ Мучное изделие						
ТТК	Плюшка фигурная	100	7,80	5,80	51,20	292,00
	Пицца с колбасой	100	16,30	11,60	32,10	301,00
	Сосиска в тесте	50/50	9,20	11,30	24,60	236,90
Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием		160				

День: Четверг

Неделя 2,00

Рацион питания :родительская плата с 7до 11лет ,с 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
Вторые блюда						
99 Партнер 2013	Котлеты рубленые из говядины	60	10,70	6,60	7,2	132
711 Сборник 198Э	Чахохбили из птицы	50/50	16,40	7,60	4,90	154,20
376 СБ 1996	Поджарка из говядины 30/25	55	8,70	13,90	2,50	170,30
ТТК	Минтай тушеный в сметане	60/50	13,00	7,10	3,30	113,00
ТТК	Птица запеченная «Сладко»	60	13,60	7,70	2,30	133,70
ТТК	Жаркое из птицы	50/150	15,10	7,60	21,00	213,80
Гарниры						
464 Сборник 199Б	Каша гречневая вязкая	180	5,50	5,90	25,40	175,50
133 Партнер 201Э	Картофельное пюре	180	2,90	4,40	19,80	130,70
ттк102	Рис с овощами	180	4,30	4,30	45,10	240,90
Напитки						
282 Партнер 201Э	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,09	12,30	50,60
	Вода с лимоном	200				
271 Партнер 201З	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
Хлеб						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Стоимость обеда		92,64				
Холодные закуски и салаты						
ттк108	Салат Диетический	100	1,50	5,15	7,10	80,00
№27 партнер 201Э	Салат из свеклы с яблоком	100	0,80	5,10	7,40	78,00
ТТк	Ассорти овощное(помидоры,огурцы)40/40	80	0,80	0,60	11,60	69,00
тк40 сборник шк питания 2013	Винегрет овощной	100	1,30	2,30	7,30	55,00
Первые блюда						
№56 партнер 201Э	Рассольник по-ленинградски со сметаной, зеленью 245/5/1	251	2,20	5,30	15,40	120,00
тк 66 сб .шк.пит 2013	Суп картофельный с лапшой домашней, зеленью	250/1	2,80	4,40	13,20	104,00
ИЛИ Мучное изделие						
ТТК2	Рулетик с маком	100	6,00	6,80	65,30	331,80
	Вак белаяш	100	11,20	11,20	23,80	242,00
	Багет	100	8,60	14,00	28,70	278,90
Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием		160				

День: Пятница

Рацион питания :родительская плата с 7до 11лет ,с 12 и старше

Неделя 2

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
Вторые блюда						
ТТК	Люля-кебаб из говядины	60	10,70	6,60	7,2	132
92 партнер2013	Гуляш из говядины30/50	80	10,40	12,10	1,40	158,00
ТТК	Минтай запеченный с помидором,сыром	70	11,60	2,10	0,50	70,90
ТТК	Наггетсы куриные 40/50	90	17,10	5,60	12,30	168,20
126 Партнер 2013	Биточки рубленные куриные	60	10,20	11,20	10,70	204,10
123 Партнер 2013	Плов с птицей	50/150	19,60	17,30	41,30	402,20
Гарниры						
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,60	5,90	25,40	175,80
136 Партнер 2013	Капуста тушеная	180	3,96	5,90	16,90	135,90
469 Сборник 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,90	244,90
465 Сборник 1996	Рис отварной	180	4,60	6,50	47,90	269,30
Напитки						
271 Партнер 2013	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	Вода с лимоном	200				
292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89
Хлеб						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -8 для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-8"На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Стоимость обеда		92,64				
Холодные закуски и салаты						
№39 партнер 2013	Салат Студенческий	100	3,60	10,50	8,38	143,00
ТТк	Ассорти фруктовое	80	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК	Салат из свеклы и моркови с луком, м/р	100	1,40	10,08	7,00	129,00
№14 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с помидорами	80	0,60	5,90	2,30	65,00
Первые блюда						
№53партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной, зеленью 245/5/1	251	2,30	8,30	13,60	138,00
№61 партнер 2013	Суп картофельный с рисом, зеленью	250/1	2,00	1,90	14,50	85,00
ИЛИ Мучное изделие						
263 партнер2015	Ватрушка с повидлом	100	6,20	3,00	65,60	309,00
ттк	Пицца с колбасой	100	16,30	11,60	32,10	301,00
ттк	Сосиска в тесте	50/50	9,20	11,30	24,60	236,90
Стоимость обеда с супом и салатом ИЛИ мучным изделием		160				