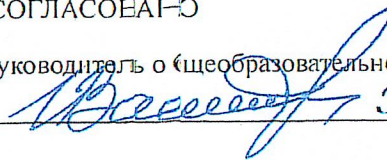


СОГЛАСОВАНО

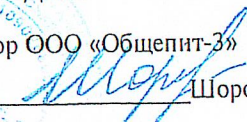
Руководитель общеобразовательного учреждения

  
Зайтوف У.У.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

  
Шорохова Е.Н.

**Меню вариативного двухнедельного питания  
(СВОБОДНОГО ВЫБОРА)**

**для МАОУ «Гимназия №1» городского округа г. Стерлитамак РБ**

**обучающихся СВО (с7 до 11 лет)**

**на весенний период**

**2025-2026 учебный год**

## МЕНЮ (СВО)

Период: ВЕСНА

День: Понедельник  
Неделя 1

Рацион питания: с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
<b>Завтрак</b>						
№119 П 2013	Сосиска отварная с соусом томатным 50/30	80	6,30	12,38	3,3	161
№126 П 2013	или Биточки куриные с соусом томатным 60/30+	90	12,80	2,60	13,6	131,8
204 П 2013	Макароны фигурные отварные с маслом сливочным	200	7,30	5,70	48,00	275,50
СБ 1996 таб 4 стр 149	или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	205	7,70	10,20	34,50	258,30
271 П, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
292 П 2013	или Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00
	или Вода с лимоном	205	0,20	0,04	0,20	1,00
ТК	Батон	30	2,25	0,87	15,40	79,50
<b>Обед</b>						
<b>Первые блюда</b>						
№65 партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной, зеленью 245/5/1	251	2,10	5,60	12,40	113,00
	Бульон с курицей, гречками, зеленью	25/250/10/1	8,60	0,70	5,20	62,20
<b>Вторые блюда</b>						
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 рубленые куриные	60	12,50	1,60	11,80	110,80
<b>Гарниры</b>						
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
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
<b>Хлеб</b>						
ТТК	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек -В для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД Валетек-В "На-здоровье" для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
<b>Стоимость</b>		<b>163,03</b>				

День: Вторник

Неделя 1

Рацион питания с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК 3(1)	Горячий бутерброд с сыром	45	5,60	3,60	18	126
№272 П2013	или Булочка Домашняя	50	3,60	5,70	27	175
ТК 187(2)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	155	4,80	6,50	26	182
	или Запеканка из творога со сгущ.молоком 70/20	90	13,00	9,90	21	228
271 П.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10	40
№273 П 2013	или Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10	41
	или Вода с лимоном	205	0,20	0,04	0	1
тк	Батон	30	2,25	0,87	15	80
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	11	52
<b>Обед</b>						
<b>Первые блюда</b>						
№52партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной245/5/1	251	1,80	5,80	8,40	93,00
тк 60 сб .шк.пит 2 С/3	Суп картофельный с лапшой домашней, зеленью	250/1	5,90	2,60	20,50	118,50
<b>Вторые блюда</b>						
93 Партнер 2013	Гуляш из птицы	50/30	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
<b>Гарниры</b>						
464 Сборник 199Б	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,90	25,40	25,40	175,20
133 Партнер 2013	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
<b>Напитки</b>						
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
<b>Хлеб</b>						
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	25	1,90	0,30	11,10	58,30
<b>Стоимость</b>		<b>163,03</b>				

День: Среда

Рацион питания :с7до 11лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№136 П2013	Капуста тушеная	50	1,00	1,60	4,70	37,70
133 П 2013	Картофельное пюре	180	3,84	6,36	26,16	177,40
Сб 1996 № 464	или Каша гречневая с маслом сливочным	180	5,64	6,00	24,84	175,20
218П 2013	Омлет натуральный	60	5,20	7,90	1,00	95,20
271 П,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
279 п2013	или Компот из свежих яблок и лимона	200	0,10	0,01	15,10	63,70
	или Вода с лимоном	207	0,20	0,04	0,20	1,00
тк	Печенье	30	2,40	3,60	21,60	123,60
тк	Батон	60	5	2	31	159,00
<b>Обед</b>						
<b>Первые блюда</b>						
№63 партнер 2013	Суп гороховый с гренками	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
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК	Биточки из говядины запеченные с помидорами, сыром	70	8,60	9,40	5,4	145,4
№91 партнер 2013	Азу из говядины30/60	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 помидорами50/20	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
<b>Гарниры</b>						
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая	180	5,50	5,90	25,40	175,80
469 Сборник 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,80	244,90
473 Сборник 1996	Картофель запеченный	180	11,00	27,20	227,03	189,20
ттк102	Рис с овощами	180	4,30	4,30	45,10	240,90
<b>Напитки</b>						
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
<b>Хлеб</b>						
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	25	1,90	0,30	11,10	58,30
<b>Стоимость</b>		<b>163,03</b>				

Рацион питания :с7до 11лет

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
<b>Завтрак</b>						
96 П 2013	Плов из говядины27/173	200	19,50	19,00	28,90	367,50
ТТК№21	или Картофель по деревенски с сыром +	150	5,00	12,60	28,80	249,20
119 П 2013	Колбаса отварная с соусом томатным 50/30	80	5,00	11,20	2,20	130,00
271 П,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
282 П 2013	или Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
	или Вода с лимоном	207	0,20	0,04	0,20	1,00
тк	Батон	60	4,50	1,74	30,80	159,00
<b>Обед</b>						
<b>Первые блюда</b>						
№56 партнер 201 3	Рассольник по-ленинградски со сметаной, зеленью 245/5/1	251	2,20	5,30	15,40	120,00
№59 партнер 201 3	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,70	2,50	18,80	112,00
<b>Вторые блюда</b>						
тк№25/1 сгр	Фрикадельки куриные с соусом	40/145	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
<b>Гарниры</b>						
464 Сборник 199Б	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 201Э	Картофельное пюре	180	2,88	4,40	19,8	130,70
469 Сборник 199Б	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,80	244,90
<b>Напитки</b>						
271 Партнер 201Э	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 201Э	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,09	12,3	50,6
<b>Хлеб</b>						
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
<b>Стоимость</b>		<b>163,03</b>				

День: Пятница

Неделя 1

Рацион питания :7до 11лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Ттк 20/3	Наггетсы с соусом томатным+	90	11,30	5,70	9,70	137,20
ттк102	Рис отварной	180	4,32	4,32	45,12	241,00
ТК 194(2)	или Каша молочная манная с маслом сливочным+	155	3,80	6,50	20,00	143,60
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60	84,50
271 П,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
292 П 2013	или Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00
	или Вода с лимоном	207	0,20	0,04	0,20	1,00
тк	Батон	60	4,50	1,74	30,80	159,00
<b>Обед</b>						
<b>Первые блюда</b>						
№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
<b>Вторые блюда</b>						
99 Партнер 2013	Котлета рубленая из говядины	60	10,70	6,60	7,2	132
518 сб 1983	Минтай запеченный	60	19,10	9,60	1,50	168,00
	Поджарка из говядины 30/25	55	10,90	6,47	3,60	114,00
376 Сб 1996						
126 Партнер 2013	Биточки рубленые 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
<b>Гарниры</b>						
464 Сборник 1996	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 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,90	5,50	41,80	244,90
465 Сборник 1996	Рис отварной	180	4,55	6,48	47,90	269,20
<b>Напитки</b>						
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
<b>Хлеб</b>						
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	25	1,90	0,30	11,10	58,30
<b>Стоимость обеда</b>		<b>163,03</b>				

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК 3(1)	Горячий бутерброд с сыром	45	5,60	3,60	17,90	126,20
№1 19 П2013	Сосиска отварная с соусом томатным 50/30	80	6,30	12,38	3,30	161,00
ТТК101	или Курица Неженка	75	19,50	8,10	1,10	156,20
С6 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 150/5	155	5,80	6,70	2/8,3	186,20
464 С6 1996	или Каша гречневая	180	5,52	6,00	25,44	175,80
271 П,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
282 П 2013	или Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00
	или Вода с лимоном	207	0,20	0,04	0,20	1,00
тк	Батон	30	2,25	0,87	15,40	79,50
<b>Обед</b>						
<b>Первые блюда</b>						
№65 партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной, зеленью 245/5/1	251	2,10	5,60	12,40	113,00
	Бульон с курицей, гречками, зеленью	25/250/10/1	8,60	0,70	5,20	62,20
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК	Люля-кебаб из говядины	60	9,30	10,20	5,4	150,8
376 С6 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 рубленые куриные	60	12,50	1,60	11,80	110,80
<b>Гарниры</b>						
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
<b>Напитки</b>						
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
<b>Хлеб</b>						
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	25	1,90	0,30	11,10	58,30
<b>Стоимость</b>		<b>163,03</b>				

День: вторник  
Неделя 2

Рацион питания с 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 40 Сборник 2003	или Винегрет овощной	100	1,30	2,30	7,30	55,00
204 П2013	Макароны фигурные отварные с маслом сливочным	180	6,60	5,16	43,20	248,00
ТК 141(2)	или Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80	147,80
ТТК	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	19,00	80,00
271 П, 2013	Или Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
	или Вода с лимоном	207	0,20	0,04	0,20	1,00
тк	Печенье	30	2,40	3,60	21,60	123,60
тк	Батон	30	2,25	0,87	15,40	79,50
<b>Обед</b>						
<b>Первые блюда</b>						
№52 партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной, зеленью 245/5/1	251	1,80	5,80	8,40	93,00
тк 60 сб .шк.пит 2003	Суп картофельный с лапшой домашней, зеленью	250/1	5,90	2,60	20,50	118,50
<b>Вторые блюда</b>						
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 помидорами 50/20	70	18,90	18,70	3,40	259,60
403/96	Плов из говядины	30/150	11,50	24,50	41,70	434,30
<b>Гарниры</b>						
тк102	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
<b>Напитки</b>						
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
<b>Хлеб</b>						
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
<b>Стоимость</b>		<b>163,03</b>				

День: среда

Неделя 2,00

Рацион питания с7до 11лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК 186(1)	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5	205	6,05	7,10	42,90	274,80
ТК 222(2)	Или Каша гречневая с фаршем куриным	200	20,90	10,20	25,00	275,60
ТТК 10	Компот из яблок и лимона	200	0,10	0,10	15,10	63,70
271 П,2013	Или Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
	или Вода с лимоном	207	0,20	0,04	0,20	1,00
ТК3(1)	Горячий бутерброд с сыром	45	5,60	3,60	17,90	126,20
ТК9 П 2015	или Плюшка Новомосковская	50	3,90	2,90	25,60	146,00
тк	Батон	30	2,25	0,87	15,40	79,50
<b>Обед</b>						
№59 Партнер 2013	Суп картофельный вермишелевый	250	2,60	2,50	19	112
№55 партнер 2013	Свекольник со сметаной ,зеленью	250/1	2,00	5,20	15	113
<b>Вторые блюда</b>						
126 Партнер 2013	Биточки рубленые 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	75	17,50	14,90	0,00	204,00
ТТК	Курица запеченная с картофелем «Аллегро»30/150	180	125,30	16,00	2,20	229,80
1072 Сборник 1993	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
<b>Гарниры</b>						
464 Сборник 1993	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,50	5,90	25,40	175,80
469 Сборник 1993	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 1993	Рис отварной	180	4,60	6,50	47,9	269,20
<b>Напитки</b>						
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
<b>Хлеб</b>						
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
<b>Стоимость</b>		<b>163,03</b>				

Рацион питания : до 11лет

День: Четверг  
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
<b>Завтрак</b>						
ТТК	Огурец соленый порционно	40	0,32	0,04	0,68	2,00
123П2013	Плов из птицы	200	19,60	17,20	41,30	402,20
№21сгр	или Фрикадельки куриные с соусом	90	6,90	4,90	8,70	107,70
ТК 141(2)	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	27,70	167,50
282 П 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,09	12,30	50,60
271 П,2013	или Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
	или Вода с лимоном	207	0,20	0,04	0,20	1,00
тк	Батон	30	2,25	0,87	15,40	79,50
<b>Обед</b>						
<b>Первые блюда</b>						
№56 партнер 2013	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
<b>Вторые блюда</b>						
99 Партнер 2013	Котлеты рубленые из говядины	60	10,70	6,60	7,2	132
711 Сборник 1983	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
<b>Гарниры</b>						
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая	180	5,50	5,90	25,40	175,50
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	2,90	4,40	19,80	130,70
ттк102	Рис с овощами	180	4,30	4,30	45,10	240,90
<b>Напитки</b>						
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,09	12,30	50,60
	Вода с лимоном	200				
271 Партнер 2013	Чай с сахаром(разовый), лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
<b>Хлеб</b>						
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	25	1,90	0,30	11,10	58,30
<b>Стоимость</b>		<b>163,03</b>				

День: Пятница

Неделя 2

Рацион питания :7до 11лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4,00	5,00	6	7
<b>Завтрак</b>						
ТК 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным	185	7,50	7,10	68,90	365,00
217 П 2013	Сырники из творога со сгущенным молоком 75/10	85	12,90	8,10	19,10	202,00
ТТК	Или Котлета рубленая куриная с соусом+	90	8,40	5,40	13,50	136,90
469 Сб 1996	Вермишель отварная	180	6,96	5,52	41,88	244,92
292 П 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00
271 П,2013	Или Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
	или Вода с лимоном	200	0,20	0,04	0,20	1,00
тк	Батон	30	2,25	0,87	15,40	79,50
<b>Обед</b>						
<b>Первые блюда</b>						
№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
<b>Вторые блюда</b>						
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	90	17,10	5,60	12,30	168,20
126 Партнер 2013	Биточки рубленые 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
<b>Гарниры</b>						
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
<b>Напитки</b>						
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
<b>Хлеб</b>						
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	25	1,90	0,30	11,10	58,30
<b>Стоимость</b>		<b>163,03</b>				