

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

Директор *М. А. Мирошникова*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 имени А.Ф. Лебедева г. Томск

11 15
Меню с _____ по _____ ноября 2024 г.
Обучающихся с ОВЗ 7-11 лет (завтрак+ обед, 1 смена)
из расчета 152-00 руб. на одного ребенка в день

Рацион	Выход гр/мл шт	Энергет. ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Цена
Дата 11.11.2024						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	25-78
Сыр порционно	24	38,0	2,5	4,0	2,0	20-17
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	14-17
Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	24-28
Батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	3-60
Итого		589,5	22,9	22,1	85,4	88-00
Обед						
Печень «по-строгановски»	100	203,0	11,6	14,8	7,9	37-16
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	14-46
Компот из лимона	200	133,0	0,5	0,0	34,0	9-50
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		650,0	23,0	21,8	104,3	64-00
Всего		1239,0	45,9	43,9	189,7	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 12.11.2024						
Завтрак						
Овощи свежие порционно	63					28-15
Помидор						
Тефтели (говядина)	100	266,0	13,0	15,6	20,7	38-22
Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	13-27
Чай с сахаром, лимоном	200/7	58,0	0,2	0,0	15,0	6-20
Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	2-16
Итого		582,4	21,0	20,9	82,1	88-00
Обед						
Голубцы «ленивые» (курица)	100	206,0	18,0	16,6	10,7	30-61
Рис отварной рассыпчатый	150	228,0	3,8	6,1	38,6	22-89
Компот из сухофруктов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	7-62
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		661,0	24,8	23,1	102,6	64-00
Всего		1243,4	45,8	44,0	184,7	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 13.11.2024						
Завтрак						
Овощи свежие порционно	22					9-88
Огурец						
Жаркое «по-домашнему» (курица)	250	470,8	16,7	19,5	56,3	73-28
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2-68
Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	2-16

Итого		586,7	19,2	19,8	82,8	88-00
Обед						
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	288,7	19,7	22,5	41,3	35-90
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	14-46
Кисель плодово-ягодный	200	119,0	0,0	0,0	30,6	10-76
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		721,7	30,6	29,5	134,3	64-00
Всего		1308,4	49,8	49,3	217,1	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 14.11. 2024						
Завтрак						
Сыр порционно						19-30
Омлет натуральный	105	395,0	17,0	12,4	54,0	48-25
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	14-17
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2-68
Батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	3-60
Итого		585,9	19,6	20,9	80,6	88-00
Обед						
Поджарка из птицы	90	255,0	16,6	16,2	17,9	41-34
Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	13-27
Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	6-51
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		682,5	22,0	21,6	106,1	64-00
Всего		1268,4	41,6	42,5	186,7	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата 15.11.2024						
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая с м/с	200	289,0	16,2	12,8	42,4	25-87
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	14-17
Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	6-20
Батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	3-60
Яблоко запеченное	140	107,0	0,3	0,3	16,7	38-16
Итого		587,9	19,2	21,6	85,9	88-00
Обед						
Биточек рыбный (минтай)	90	229,0	12,7	14,3	25,4	19-15
Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	29-06
Напиток из морса брусничного	200	133,0	0,5	0,0	34,0	12-91
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		830,0	38,5	28,5	168,2	64-00
Всего		1446,9	52,2	54,1	266,1	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

ООО «Переменка»

Директор *М. А. Мирошников*

Школа (лицей, гимназия) № 14

15

Меню с _____ по _____ ноября 2024 г.
 Обучающихся с ОБЗ 7-11 лет (обед+полдник, 2 смена)
 из расчета 152-00 руб. на одного ребенка в день

Рацион	Выход гр, мл, шт	Энергет. ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Цена
Дата 11.11. 2024						
Обед						
Овощи свежие порционно	51					22-81
Огурец						
Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	11,8	10-40
Печень «по-строгановски»	100	203,0	11,6	14,8	7,9	47-95
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	14-46
Компот из лимона	200	133,0	0,5	0,0	34,0	9-50
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		817,0	27,5	27,7	116,1	108-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	20-16
Изделие кулинарное или кондитерское	50	171,0	4,0	4,2	29,1	23-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	44-00
Всего		1104,0	31,8	31,9	164,4	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 12.11. 2024						
Обед						
Овощи свежие порционно						11-83
Помидор						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	13-74
Голубцы «ленивые» (курица)	100	206,0	18,0	16,6	10,7	35-81
Рис с овощами (зеленый горошек, кукуруза)	150	228,0	3,8	6,1	38,6	36-12
Компот из сухофруктов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	7-62
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		829,0	27,2	27,7	116,7	108-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	20-16
Изделие кулинарное или кондитерское	50	171,0	4,0	4,2	29,1	23-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	44-00
Всего		1116,0	31,5	31,9	165,0	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	13.11.2024	Обед					
Овощи свежие порционно							22-56
Огурец							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	227,0	5,4	4,8	25,5		14-45
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	288,7	19,7	22,5	41,3		42-89
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1		14-46
Кисель плодово-ягодный	200	119,0	0,0	0,0	30,6		10-76
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3		2-88
Итого		948,7	36,0	34,3	159,8		108-00
Полдник							
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2		20-16
Изделие кулинарное или кондитерское	50	171,0	4,0	4,2	29,1		23-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3		44-00
Всего		1235,7	40,3	38,5	208,1		152-00

Количество учащихся							
Директор							
Повар-бригадир							
Дата	14.11.2024	Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	177,5	1,9	6,4	19,8		12-87
Поджарка из птицы	90	255,0	16,6	16,2	17,9		69-30
Макаронные изделия отварные	185	200,5	5,5	5,0	34,9		16-44
Компот их апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0		6-51
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3		2-88
Итого		860,0	23,9	28,0	125,9		108-00
Полдник							
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2		20-16
Изделие кулинарное или кондитерское	50	171,0	4,0	4,2	29,1		23-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3		44-00
Всего		1147,0	28,2	32,2	174,2		152-00
Количество учащихся							
Директор							
Повар-бригадир							

Дата	15.11.2024	Обед					
Овощи свежие порционно Огурец	26						11-47
Суп ячневый	200	228,0	9,0	7,0	17,0		11-49
Биточек рыбный (минтай)	90	229,0	12,7	14,3	25,4		40-19
Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3		29-06
Напиток из морса брусничного	200	133,0	0,5	0,0	34,0		12-91
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3		2-88
Итого		840,0	28,7	27,3	118,0		108-00
Полдник							
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2		20-16
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1		23-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3		44-00
Всего		1127,0	33,0	31,5	166,3		152-00
Количество учащихся							
Директор							
Повар-бригадир							

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) № 14

11

16

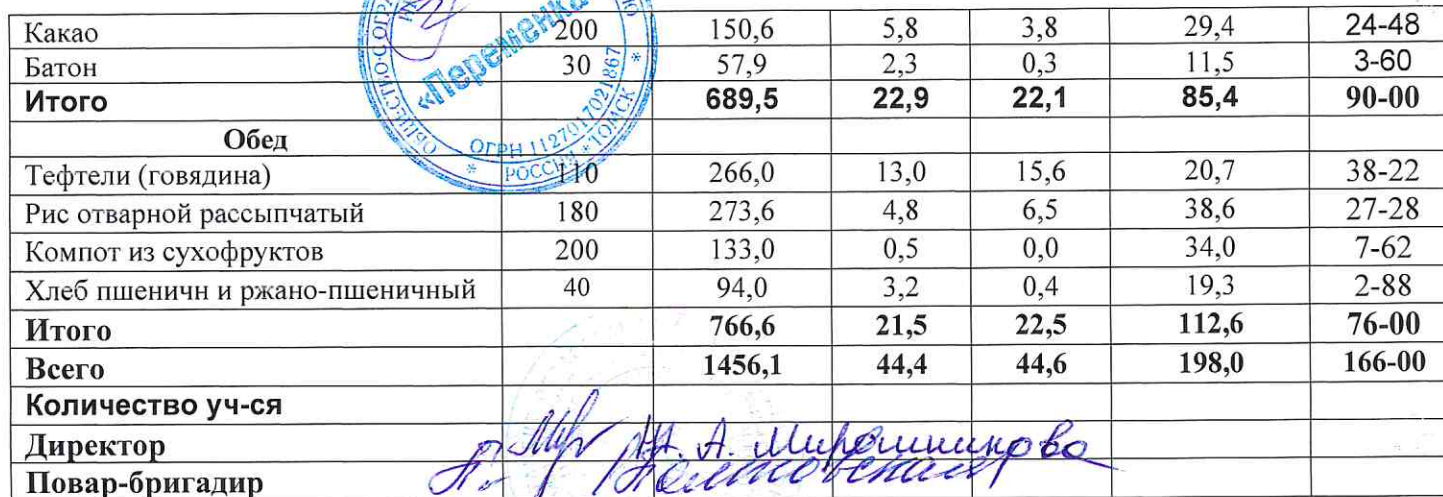
Меню с _____ по _____ ноября 2024 г.

на обеспечение питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
из расчета 166,00 руб. на одного ребенка в день

(возрастная категория с 12 до 18 лет, 1 смена завтрак+обед)

Рацион	Выход гр, мл, шт	Энергет. ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Цена
Дата 11.11.2024 Завтрак						
Каша молочная манная с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	25-78
Сыр порционно	26	38,0	2,5	4,0	2,0	22-17
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	14-17
Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	24-28
Батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	3-60
Итого		689,5	22,9	22,1	85,4	90-00
Обед						
Печень «по-строгановски»	100	203,0	11,6	14,8	7,9	46-19
Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	17-43
Компот из лимона	200	133,0	0,5	0,0	34,0	9-50
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		694,0	24,5	21,8	104,3	76-00
Всего		1383,5	47,4	43,9	189,7	166-00
Количество учащихся						
Директор школы						
Повар-бригадир						
Дата 12.11.2024 Завтрак						
Овощи свежие порционно	67					30-15
Помидор						
Тефтели (говядина)	110	266,0	13,0	15,6	20,7	38-22
Макаронные изделия отварные	150	240,6	5,9	6,0	41,8	13-27
Чай с сахаром, лимоном	200/7	58,0	0,2	0,0	15,0	6-20
Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	2-16
Итого		622,5	21,4	21,9	89,0	90-00
Обед						
Голубцы «ленивые» (курица)	100	246,0	12,8	13,9	4,5	35-81
Рис отварной рассыпчатый	180	273,6	4,8	6,5	38,6	27-33
Компот из сухофруктов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	7-62
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	37/37	94,0	3,2	0,4	19,3	5-24
Итого		746,6	21,3	21,8	96,4	76-00
Всего		1369,1	42,7	43,7	185,4	166-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 13.11.2024 Завтрак						
Овощи свежие порционно	27					11-88
Огурец						
Жаркое «по-домашнему» (курица)	250	470,8	16,7	19,5	56,3	73-28
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2-68
Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	2-16
Итого		686,7	19,2	19,8	82,8	90-00

Обед						
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	288,7	19,7	22,5	41,3	42-89
Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	17-43
Кисель плодово-ягодный	200	119,0	0,0	0,0	30,6	10-76
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	34/34	94,0	3,2	0,4	19,3	4-92
Итого		765,7	32,1	30,5	134,3	76-00
Всего		1452,4	51,3	50,3	217,1	166-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 14.11. 2024 Завтрак						
Сыр порционн	25					21-30
Омлет натуральный	105	395,0	17,0	12,4	54,0	48-25
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	14-17
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	2-68
Батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	3-60
Итого		685,9	19,6	20,9	80,6	90-00
Обед						
Поджарка из птицы	100	255,0	16,6	16,2	17,9	50-77
Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	15-84
Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	6-51
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		722,6	26,2	22,6	113,0	76-00
Всего		1408,5	45,8	43,5	193,6	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 15.11. 2024 Завтрак						
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	289,0	16,2	12,8	42,4	25-87
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	14-17
Чай с сахаром, с лимоном	200/7	59,0	0,3	0,0	15,2	6-20
Батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	3-60
Яблоко запеченное	140	107,0	0,3	0,3	26,7	38-16
Итого		687,9	19,2	21,6	85,9	90-00
Обед						
Биточек рыбный (минтай)	100	286,0	15,8	17,8	31,7	25-35
Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	34-86
Напиток из морса брусничного	200	133,0	0,5	0,0	34,0	12-91
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		708,0	23,6	25,9	112,5	76-00
Всего		1395,9	42,8	47,5	198,4	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 16.11.2024 Завтрак						
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	268,0	12,2	5,8	42,4	25-45
Сыр порционн	26	38,0	2,5	4,0	2,0	22-30
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	14-17



ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) № 14

11

16

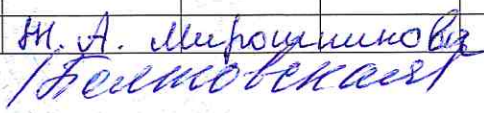
Меню с _____ по _____ ноября 2024 г.

на обеспечение питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
из расчета 166,00 руб. на одного ребенка в день
(возрастная категория с 12 до 18 лет, 2 смена обед+полдник)

Рацион	Выход гр, мл шт	Энергет. ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Цена
Дата 11.11.2024						
Обед						
Овощи свежие порционно	48					19-24
Огурец						
Суп картофельный с бобовыми	250	208,0	5,6	7,3	19,7	13-00
Печень «по-строгановски»	100	203,0	11,6	14,8	7,9	47-95
Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	17-43
Компот из лимона	200	133,0	0,5	0,0	34,0	9-50
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		902,0	30,1	29,1	124,0	110-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	20-16
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	35-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	56-00
Всего		1189,0	34,4	33,3	172,3	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 12.11.2024						
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	17-17
Голубцы «ленивые» (курица)	100	246,0	12,8	13,9	4,5	35-81
Рис с овощами (горошек зеленый, кукуруза)	180	273,6	4,8	6,5	38,6	43-33
Компот из сухофруктов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	7-62
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	42/42	94,0	3,2	0,4	19,3	6-07
Итого		956,6	11,5	12,6	114,4	110-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	20-16
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	35-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	56-00
Всего		1243,6	15,8	16,8	162,7	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	13.11.2024	Обед					
Овощи свежие Помидор	48						21-59
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	285,0	6,5	6,5	32,5		14-45
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	288,7	19,7	22,5	41,3		42-89
Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1		17-43
Кисель плодово-ягодный	200	119,0	0,0	0,0	30,6		10-76
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3		2-88
Итого		1050,7	38,6	37,0	166,8		110-00
Полдник							
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2		20-16
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1		35-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3		56-00
Всего		1337,7	42,9	41,2	215,1		166-00
Количество уч-ся							
Директор							
Повар-бригадир							
Дата	14.11.2024	Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	220,5	1,9	6,4	19,8		16-10
Поджарка из птицы	100	255,0	16,6	16,2	17,9		69-30
Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8		15-21
Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0		6-51
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3		2-88
Итого		943,1	28,1	29,0	132,8		110-00
Полдник							
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2		20-16
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1		35-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3		56-00
Всего		1230,1	32,4	33,2	181,1		166-00
Количество уч-ся							
Директор							
Повар-бригадир							
Дата	15.11.2024	Обед					
Суп ячневый	250	285,0	11,0	9,0	23,0		14-36
Биточек рыбный (минтай)	100	286,0	15,8	17,8	31,7		44-65
Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5		34-86
Напиток из морса брусничного	200	133,0	0,5	0,0	34,0		12-91
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/25	94,0	3,2	0,4	19,3		3-22
Итого		993,0	34,6	34,9	135,5		110-00
Полдник							
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2		20-16
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1		35-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3		56-00
Всего		1280,0	38,9	39,1	174,4		166-00
Количество уч-ся							
Директор							
Повар-бригадир							

Дата	16.11.2024					
Обед						
Овощи свежие порционно	38					16-78
Помидор						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	17-17
Тефтели (говядина)	110	266,0	13,0	15,6	20,7	38-22
Рис отварной рассыпчатый	180	273,6	4,8	6,5	38,6	27-33
Компот из сухофруктов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	7-62
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		976,6	24,5	28,2	130,2	110-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	20-16
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	35-84
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	56-00
Всего		1263,6	28,8	32,4	178,5	166-00
Количество уч-ся						
Директор						



 повар бригадир А. Беловолочная

