

ООО «Переменка»



и.о. директора

С.В. Вогорис

Школа (лицей, гимназия) №

РН

17 21
Меню с _____ по _____ марта 2025 г.

Обучающихся с ОБЗ 7-11 лет (завтрак+ второй прием пищи, 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 17.03.2025						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с м/сл	200	359,0	14,2	7,8	54,4	28-46
Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	20-59
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	15-08
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	70	57,9	2,3	0,3	11,5	5-74
Изделие кондитерское	30					14-75
Итого		587,9	19,3	20,3	83,0	88-00
Второй прием пищи						
Вариант №1						
Овощи свежие Огурец порционно	25					14-30
Сосиска отварная	50	223,0	13,6	15,8	17,9	26-32
Макаронные изделия отварные	100	200,5	5,5	5,0	34,9	9-24
Компот из лимона	200	140,0	0,6	0,0	35,4	9-22
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	4-92
Итого		657,5	22,9	21,2	107,5	64-00
Всего		1245,4	42,2	41,5	190,5	152-00
Второй прием пищи						
или Вариант №2						
Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов) или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
Изделие кондитерское или кулинарное, или фрукт	1 шт		4,0	4,2	29,1	
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	64-00
Всего		874,9	23,6	24,5	68,6	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						



Дата 18.03.2025						
Завтрак						
Овощи свежие порционно Огурец	35					20-56
Тефтели (говядина)	110	266,0	13,0	15,6	22,7	44-83
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	33,1	14-31
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	4-92
Итого		601,9	23,2	22,5	82,3	88-00

Второй прием пищи						
Вариант №1						
Голубцы «ленивые» (курица)	100	206,0	18,0	16,6	10,7	37-02
Рис отварной рассыпчатый	100	228,0	3,8	6,1	38,6	16-84
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	82	94,0	3,2	0,4	19,3	6-76
Итого		586,0	25,2	23,1	83,6	64-00
Всего		1187,9	48,4	45,6	165,9	152-00
Второй прием пищи						
или Вариант №2						
Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов) или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
Изделие кондитерское или кулинарное, или фрукт	1 шт	171,0	4,0	4,2	29,1	
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	64-00
Всего		888,9	27,5	26,7	130,6	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата 19.03.2025						
Завтрак						
Жаркое «по-домашнему» (курица)	250	470,8	16,7	19,5	56,3	76-67
Чай с сахаром, лимоном	200/7	58,0	0,2	0,0	15,0	6-22
Хлеб пшеничный	62	57,9	2,3	0,3	11,5	5-11
Итого		586,7	19,2	19,8	82,8	88-00
Второй прием пищи						
Вариант №1						
Рыбные палочки (минтай)	55	288,7	19,7	22,5	41,3	38-34
Каша перловая	100	158,7	4,2	4,2	25,1	8-25
Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	11-69
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	70	94,0	3,2	0,4	19,3	5-74
Итого		660,4	27,1	29,5	116,3	64-00
Всего		1247,1	46,3	49,3	199,1	152-00
Второй прием пищи						
или Вариант №2						
Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов) или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
Изделие кондитерское или кулинарное, или фрукт	1 шт	171,0	4,0	4,2	29,1	
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	64-00
Всего		873,7	23,5	24,0	131,1	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата 20.03.2025						
Завтрак						
Каша молочная манная с м/сл	200	359,0	14,2	7,8	54,4	25-74
Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	20-59
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	15-08
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38



ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

17

21

Меню с _____ по _____ марта 2025 г.
Обучающихся с ОВЗ 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 17.03.2025 Обед						
Овощи свежие порционно	12					6-73
Огурец						
Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	11,8	11-74
Печень «по-строгановски»	100	223,0	13,6	15,8	17,9	56-72
Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	13-75
Компот из лимона	200	140,0	0,6	0,0	35,4	9-22
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		824,5	27,4	27,1	119,3	108-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Булочка с маком	50	171,0	4,0	4,2	29,1	22-23
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	44-00
Всего		1111,5	31,7	31,3	167,6	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 18.03.2025 Обед						
Овощи свежие порционно Огурец	25					15-01
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	15-72
Тефтели (говядина)	110	206,0	15,0	16,6	10,7	44-83
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	14-31
Компот из сухофруктов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	8-29
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		821,0	28,8	28,2	121,2	108-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Слойка с повидлом	50	171,0	4,0	4,2	29,1	22-23
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	44-00
Всего		1108,0	33,1	32,4	169,5	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 19.03.2025 Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	227,0	5,4	4,8	25,5	13-08
Жаркое «по-домашнему» (курица)	250	388,7	19,7	22,5	41,3	76-67
Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	11-69
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		828,7	28,3	27,7	116,7	108-00

Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Булочка «Сластена»	50	171,0	4,0	4,2	29,1	22-23
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						
Дата	20.03. 2025	Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	114,5	1,9	6,4	19,8	15-30
Чахохбили	90	225,0	18,6	15,2	15,9	48-32
Рис отварной рассыпчатый	150	228,0	3,8	6,1	38,6	25-26
Компот из лимона	200	97,0	0,0	0,0	24,8	9-22
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	121	94,0	3,2	0,4	19,3	9-90
Итого		821,5	27,5	28,1	118,4	108-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Булочка сдобная сахарная	50		4,0	4,2	29,1	22-23
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	44-00
Всего		1108,5	31,8	32,3	166,7	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата	21.03. 2025	Обед				
Суп ячневый	200	228,0	9,0	7,0	17,0	13-01
Биточек рыбный (минтай)	90	229,0	12,7	14,3	25,4	47-74
Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	32-43
Компот из свежих яблок	200	116,0	0,3	0,0	33,2	9-38
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		823,0	28,5	27,3	117,2	108-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Булочка «дорожная»	50	171,0	4,0	4,2	29,1	22-23
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	44-00
Всего		1110,0	32,8	31,5	165,5	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

Меню с 17 по 22 марта 2025 г.

на обеспечение питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
из расчета 166,00 руб. на одного ребенка в день
(возрастная категория старше 12 лет, 1 смена завтрак+второй прием пищи)

Рацион	Выход гр, мл, шт	Энергет. ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Цена
Дата 17.03. 2025 Завтрак						
Каша молочная пшениная с м/сл	200	359,0	14,2	7,8	54,4	28-46
Сыр порционно	22	38,0	2,5	4,0	2,0	22-59
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	15-08
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	70	57,9	2,3	0,3	11,5	5-74
Изделие кондитерское	50					14-75
Итого		587,9	19,3	20,3	83,0	90-00
Второй прием пищи Вариант №1						
Овощи свежие Огурец порционно	45					26-30
Сосиска отварная	50	223,0	13,6	15,8	17,9	26-32
Макаронные изделия отварные	100	200,5	5,5	5,0	34,9	9-24
Компот из лимона	200	140,0	0,6	0,0	35,4	9-22
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	4-92
Итого		657,5	22,9	21,2	107,5	76-00
Всего		1245,4	42,2	41,5	190,5	166-00
Второй прием пищи или Вариант №2						
Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов) или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
Изделие кондитерское или кулинарное, или фрукт	1 шт	171,0	4,0	4,2	29,1	
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	76-00
Всего		944,9	23,6	24,5	68,6	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 18.03. 2025 Завтрак						
Овощи свежие порционно Огурец	38					22-56
Тефтели (говядина)	110	266,0	13,0	15,6	22,7	44-83
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	33,1	14-31
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	4-92
Итого		601,9	23,2	22,5	82,3	90-00
Второй прием пищи Вариант №1						
Овощи свежие Огурец порционно	23					13-84

Голубцы «ленивые» (курица)	100	206,0	18,0	16,6	10,7	37-02
Рис отварной рассыпчатый	100	228,6	3,8	6,1	38,6	16-84
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	4-92
Итого		586,0	25,2	23,1	83,6	76-00
Всего		1187,9	48,4	45,6	165,9	166-00
Второй прием пищи						
или Вариант №2						
Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов) или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
Изделие кондитерское или кулинарное, или фрукт	1 шт	171,0	4,0	4,2	29,1	
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	76-00
Всего		888,9	17,5	26,7	130,6	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата 19.03.2025						
Завтрак						
Жаркое «по-домашнему» (курица)	250	470,8	16,7	19,5	56,3	76-67
Чай с сахаром, с лимоном	200/7	58,0	0,2	0,0	15,0	6-22
Хлеб пшеничный	87	57,9	2,3	0,3	11,5	7-11
Итого		586,7	19,2	19,8	82,8	90-00
Второй прием пищи						
Вариант №1						
Овощи свежие Огурец порционно	22					12-80
Рыбные палочки (минтай)	55	288,7	19,7	22,5	41,3	38-34
Каша перловая	100	158,7	4,2	7,6	43,1	8-25
Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	11-69
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	4-92
Итого		660,4	27,1	29,5	116,3	76-00
Всего		1247,1	46,3	49,3	199,1	166-00
Второй прием пищи						
или Вариант №2						
Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов) или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
Изделие кондитерское или кулинарное, или фрукт	1 шт	171,0	4,0	4,2	29,1	
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	76-00
Всего		888,9	17,5	26,7	131,1	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 20.03.2025						
Завтрак						
Каша молочная манная с м/сл	200	359,0	14,2	7,8	54,4	25-74
Сыр порционно	22	38,0	2,5	4,0	2,0	22-59
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	15-08
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38

Дата 22.03.2025 Завтрак						
Каша молочная кукурузная с м/сл	200	359,0	14,2	7,8	54,4	30-03
Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	20-59
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	15-08
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	70	57,9	2,3	0,3	11,5	5-74
Изделие кондитерское	50					15-18
Итого		587,9	19,3	20,3	83,0	90-00
Второй прием пищи						
Вариант №1						
Овощи свежие Огурец порционно	45					26-30
Сосиска отварная	50	223,0	13,6	15,8	17,9	26-32
Макаронные изделия отварные	100	200,5	5,5	5,0	34,9	9-24
Компот из лимона	200	140,0	0,6	0,0	35,4	9-22
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	60	94,0	3,2	0,4	19,3	4-92
Итого		657,5	22,9	21,2	107,5	76-00
Всего		1245,4	42,2	41,5	190,5	166-00
Второй прием пищи						
или Вариант №2						
Фруктовый или ягодный нектар или напиток, компот из свежих или сухих ягод (фруктов) или чай с сахаром	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
Изделие кондитерское или кулинарное, или фрукт	1 шт	171,0	4,0	4,2	29,1	
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	76-00
Всего		574,9	23,6	24,5	68,6	166-00
Количество уча-						
Директор						
Повар-бригадир						

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

Меню с 17 по 22 марта 2025 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 17.03.2025						
Обед						
Овощи свежие Огурец порцион	6					3-14
Суп картофельный с бобовыми	250	208,0	5,6	7,3	19,7	14-67
Печень «по-строгановски»	110	203,0	11,6	14,8	7,9	56-72
Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	16-41
Компот из лимона	200	133,0	0,5	0,0	34,0	9-22
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		878,6	26,5	28,5	122,7	110-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-23
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	56-00
Всего		1165,6	30,8	32,7	161,6	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата 18.03.2025						
Обед						
Овощи свежие Огурец порционно	18					10-13
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	19-65
Тефтели (говядина)	110	206,0	18,0	16,6	10,7	44-83
Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	17-26
Компот из сухофруктов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	8-29
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		907,0	33,9	30,3	124,7	110-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-23
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	19.03.2025					
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	257,0	6,4	5,8	25,5	16-35
Жаркое «по-домашнему» (курица)	250	388,7	19,7	22,5	41,3	76-67
Кисель	200	119,0	0,0	0,0	30,6	11-69
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		858,7	29,3	28,7	116,7	110-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-23
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	56-00
Всего		1145,7	33,6	32,9	155,6	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	20.03.2025					
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	220,5	1,9	6,4	19,8	19-38
Чахохбили	100	245,0	20,6	16,2	16,9	53-68
Рис отварной рассыпчатый	180	273,6	4,8	6,5	38,6	30-16
Компот из лимона	200	133,0	0,5	0,0	34,0	9-22
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		966,1	31,0	29,5	128,6	110-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-23
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	56-00
Всего		1253,1	35,3	33,7	167,5	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	21.03.2025					
Обед						
Суп ячневый	250	285,0	11,0	9,0	23,0	16-26
Биточек рыбный (минтай)	100	286,0	15,8	17,8	31,7	53-05
Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	38-90
Компот из свежих яблок	200	133,0	0,5	0,0	34,0	9-38
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		993,0	34,6	34,9	135,5	110-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Изделие кондитерское или кулинарное	50		4,0	4,2	29,1	34-23
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						

Дата	22.02.2025					
Обед						
Суп с клецками	250	328,0	5,5	5,7	25,8	16-64
Азу (курица)	40/210	470,0	17,3	19,6	56,7	80-95
Компот из сухофруктов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	8-29
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		1025,0	26,5	25,7	135,8	110-00
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	21-77
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-23
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	56-00
Всего		1312,0	30,8	29,9	174,7	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						



