

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

Меню с _____ по _____ октября 2024 г.
 Обучающихся с ОБЗ 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 01.10. 2024 Завтрак						
Овощи свежие порционно Помидор	47					21-03
Тефтели (говядина)	100	266,0	13,0	15,6	20,7	38-08
Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	11-73
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	79-20
Обед						
Овощи свежие порционно Огурец	13					5-64
Голубцы «ленивые» (курица)	100	206,0	18,0	16,6	10,7	35-11
Рис отварной рассыпчатый	150	228,0	3,8	6,1	38,6	21-55
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	72-80
Всего		1243,4	45,8	44,0	184,7	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 02.10.2024 Завтрак						
Овощи свежие порционно Огурец	11					4-64
Жаркое «по-домашнему» (курица)	250	470,8	16,7	19,5	56,3	69-72
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	79-20
Обед						
Овощи свежие порционно Огурец	10					4-58
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	288,7	19,7	22,5	41,3	41-45
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	13-13
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	72-80
Всего		1308,4	49,8	49,3	217,1	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 03.10. 2024 Завтрак						
Сыр порционно	19					14-32

Омлет натуральный	105	395,0	17,0	12,4	54,0	46-97
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	11-63
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	79-20
Обед						
Поджарка из птицы	90	255,0	16,6	16,2	17,9	51-87
Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	11-73
Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	6-32
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	72-80
Всего		1268,4	41,6	42,5	186,7	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	04.10.2024					
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая с м/с	200	289,0	16,2	12,8	42,4	24-16
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	11-63
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	120	107,0	0,3	0,3	16,7	33-61
Итого		587,9	19,2	21,6	85,9	79-20
Обед						
Биточек рыбный (минтай)	90	229,0	12,7	14,3	25,4	31-21
Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	25-80
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	18,5	18,5	168,2	72-80
Всего		1446,9	37,7	40,1	266,1	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

01

04

Меню с _____ по _____ октября 2024 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 01.10. 2024 Обед						
Овощи свежий порционно Огурец	40					17-31
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	13-23
Голубцы «ленивые» (курица)	100	206,0	18,0	16,6	10,7	35-11
Рис отварной рассыпчатый	150	228,0	3,8	6,1	38,6	21-55
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	97-70
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	31-92
Изделие кулинарное или кондитерское	50	171,0	4,0	4,2	29,1	22-38
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	54-30
Всего		1116,0	31,5	31,9	165,0	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 02.10. 2024 Обед						
Овощи свежие порционно Помидор	43					18-92
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	227,0	5,4	4,8	25,5	10-56
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	288,7	19,7	22,5	41,3	41-45
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	13-13
Кисель плодово-ягодный	200	119,0	0,0	0,0	30,6	10-76
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		948,7	36,0	34,3	159,8	97-70
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	31-92
Изделие кулинарное или кондитерское	50	171,0	4,0	4,2	29,1	22-38
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	54-30
Всего		1235,7	40,3	38,5	208,1	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 03.10. 2024 Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	177,5	1,9	6,4	19,8	12-25
Поджарка из птицы	90	255,0	16,6	16,2	17,9	64-52
Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	11-73

Компот их апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	6-32
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	97-70
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	31-92
Изделие кулинарное или кондитерское	50	171,0	4,0	4,2	29,1	22-38
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	54-30
Всего		1147,0	28,2	32,2	174,2	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	04.10. 2024					
Обед						
Овощи свежие порционно						6-79
Огурец						
Суп ячневый	200	228,0	9,0	7,0	17,0	10-46
Биточек рыбный (минтай)	90	229,0	12,7	14,3	25,4	38-86
Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	25-80
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	97-70
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	31-92
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	22-38
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	54-30
Всего		1127,0	33,0	31,5	166,3	152-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) № 14

Меню с 01 по 05 октября 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 01.10.2024						
Завтрак						
Овощи свежие порционно	46					20-75
Помидор						
Тефтели (говядина)	110	266,0	13,0	15,6	20,7	38-08
Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	14-01
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	81-20
Обед						
Овощи свежие порционно	30					13-47
Огурец						
Голубцы «ленивые» (курица)	100	246,0	12,8	13,9	4,5	35-11
Рис отварной рассыпчатый	180	273,6	4,8	6,5	38,6	25-72
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		746,6	21,3	21,8	96,4	84-80
Всего		1369,1	42,7	43,7	185,4	166-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 02.10.2024						
Завтрак						
Овощи свежие порционно	12					5-20
Огурец						
Жаркое «по-домашнему» (курица)	250	470,8	16,7	19,5	56,3	69-72
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		686,7	19,2	19,8	82,8	81-20
Обед						
Овощи свежие порционно	31					13-89
Помидор						
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	288,7	19,7	22,5	41,3	41-45
Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	15-82
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		765,7	32,1	30,5	134,3	84-80
Всего		1452,4	51,3	50,3	217,1	166-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	03.10. 2024					
Завтрак						
Сыр порционно	21					16-32
Омлет натуральный	105	395,0	17,0	12,4	54,0	46-97
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	11-63
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	81-20
Обед						
Поджарка из птицы	100	255,0	16,6	16,2	17,9	60-64
Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	14-01
Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	6-32
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/33	94,0		0,4	19,3	3-83
Итого		722,6	26,2	22,6	113,0	84-80
Всего		1408,5	45,8	43,5	193,6	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	04.10. 2024					
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	220	289,0	16,2	12,8	42,4	26-16
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	11-63
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	120	107,0	0,3	0,3	26,7	33-61
Итого		687,9	19,2	21,6	85,9	81-20
Обед						
Биточек рыбный (минтай)	100	286,0	15,8	17,8	31,7	38-07
Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	30-94
Напиток из морса брусничного	200	133,0	0,5	0,0	34,0	12-91
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	20/20	94,0		0,4	19,3	2-88
Итого		708,0	23,6	25,9	112,5	84-80
Всего		1395,9	42,8	47,5	198,4	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	05.10.2024					
Завтрак						
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250	268,0	12,2	5,8	42,4	33-76
Сыр порционно	34	38,0	2,5	4,0	2,0	8-33
Масло сливочное	11	75,0	0,1	8,2	0,1	11-63
Какао	200	150,6	5,8	3,8	29,4	23-88
Батон	30	57,9	2,3	0,3	11,5	3-60
Итого		689,5	22,9	22,1	85,4	81-20
Обед						
Овощи свежие порционно	24					10-50
Помидор						
Тефтели (говядина)	110	266,0	13,0	15,6	20,7	38-08
Рис отварной рассыпчатый	180	273,6	4,8	6,5	38,6	25-72
Компот из сухофруктов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	7-62

Хлеб пшеничн и ржано-пшеничный	40	94,0	3,2	0,4	19,3	2-88
Итого		766,6	21,5	22,5	112,6	84-80
Всего		1456,1	44,4	44,6	198,0	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						



ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

Меню с 01 по 05 октября 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 01.10.2024						
Обед						
Овощи свежие порционно						11-63
Огурец						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	16-54
Голубцы «ленивые» (курица)	100	246,0	12,8	13,9	4,5	35-11
Рис отварной рассыпчатый	180	273,6	4,8	6,5	38,6	25-72
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		956,6	11,5	12,6	114,4	99-50
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	31-92
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-58
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	66-50
Всего		1243,6	15,8	16,8	162,7	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 02.10.2024						
Обед						
Овощи свежие порционно						15-38
Помидор						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	285,0	6,5	6,5	32,5	13-21
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	288,7	19,7	22,5	41,3	41-45
Каша гречневая	180	264,0	9,2	7,6	43,1	15-82
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	99-50
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	31-92
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-58
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	66-50
Всего		1337,7	42,9	41,2	215,1	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	03.10.2024	Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	220,5	1,9	6,4	19,8	15-31	
Поджарка из птицы	100	255,0	16,6	16,2	17,9	60-98	
Макаронные изделия отварные	180	240,6	5,9	6,0	41,8	14-01	
Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	6-32	
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	99-50	
Полдник							
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	31-92	
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-58	
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	66-50	
Всего		1230,1	32,4	33,2	181,1	166-00	
Количество уч-ся							
Директор							
Повар-бригадир							

Дата	04.10.2024	Обед				
Суп ячневый	250	285,0	11,0	9,0	23,0	13-07
Биточек рыбный (минтай)	100	286,0	15,8	17,8	31,7	39-70
Картофельное пюре	180	195,0	4,1	7,7	27,5	30-94
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		993,0	34,6	34,9	135,5	99-50
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	31-92
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-58
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	66-50
Всего		1280,0	38,9	39,1	174,4	166-00
Количество уч-ся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	05.10.2024	Обед				
Овощи свежие порционно	19					8-66
Помидор						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	210,0	3,0	5,7	17,6	16-54
Тефтели (говядина)	110	266,0	13,0	15,6	20,7	38-08
Рис отварной рассыпчатый	180	273,6	4,8	6,5	38,6	25-72
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	99-50
Полдник						
Фруктовый нектар	200	116,0	0,3	0,0	19,2	31-92
Изделие кондитерское или кулинарное	50	171,0	4,0	4,2	29,1	34-58
Итого		287,0	4,3	4,2	48,3	66-50
Всего		1263,6	28,8	32,4	178,5	166-00
Количество уч-ся						
Директор						