



Утверждено
Директор ООД "Трип Общественного Питания"
Афоничев И.Д.

Меню для _____

№ п/п	Прямой завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Плотность энергии, г			Энергетическая ценность, ккал	Жиры, мг				Углеводороды энергии, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Нз	Нв	
ЗАВТРАК															
2	Масло сливочное	10	0,12	0,12	0,17	70,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13 P
211	Запеканка творожная с морковью	100	11,24	11,14	14,10	240,75	1,00	1,07	1,17	1,87	10,20	10,20	10,20	1,00	42,47 P
401	Чай с лимоном	200	0,10	0,01	10,00	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	4,00	0,00	0,00	6,00 P
111	Биточка картофельная	30	2,20	0,07	10,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	10,00	0,00	0,00	2,40 P
101	Хлеб ржаной	30	1,40	0,10	0,10	41,00	0,00	0,00	0,00	0,20	7,00	11,00	0,00	0,00	2,00 P
402	Молоко створоженное с сахаром	20	0,01	1,10	0,10	30,00	0,01	0,10	0,01	0,00	0,10	11,00	0,01	0,00	3,00 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			14,04	11,34	14,30	300,77	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	10,20	10,20	0,00	63,00 P

Виды питания: Разрывная диета Дата: 2023.09.20 (калорийность ООД 2300 рублей)

№ п/п	Прямой завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Плотность энергии, г			Энергетическая ценность, ккал	Жиры, мг				Углеводороды энергии, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Нз	Нв	
ЗАВТРАК															
2	Масло сливочное	10	0,12	0,12	0,17	70,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13 P
211	Запеканка творожная с морковью	100	11,24	11,14	14,10	240,75	1,00	1,07	1,17	1,87	10,20	10,20	10,20	1,00	42,47 P
401	Чай с лимоном	200	0,10	0,01	10,00	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	4,00	0,00	0,00	6,00 P
111	Биточка картофельная	30	2,20	0,07	10,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	10,00	0,00	0,00	2,40 P
101	Хлеб ржаной	30	1,40	0,10	0,10	41,00	0,00	0,00	0,00	0,20	7,00	11,00	0,00	0,00	2,00 P
402	Молоко створоженное с сахаром	20	0,01	1,10	0,10	30,00	0,01	0,10	0,01	0,00	0,10	11,00	0,01	0,00	3,00 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			14,04	11,34	14,30	300,77	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	10,20	10,20	0,00	63,00 P

Виды питания: Школьник 11-10 лет

№ п/п	Прямой завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Плотность энергии, г			Энергетическая ценность, ккал	Жиры, мг				Углеводороды энергии, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Нз	Нв	
ЗАВТРАК															
2	Масло сливочное	10	0,12	0,12	0,17	70,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13 P
211	Запеканка творожная с морковью	100	11,24	11,14	14,10	240,75	1,00	1,07	1,17	1,87	10,20	10,20	10,20	1,00	42,47 P
401	Чай с лимоном	200	0,10	0,01	10,00	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	4,00	0,00	0,00	6,00 P
111	Биточка картофельная	30	2,20	0,07	10,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	10,00	0,00	0,00	2,40 P
101	Хлеб ржаной	30	1,40	0,10	0,10	41,00	0,00	0,00	0,00	0,20	7,00	11,00	0,00	0,00	2,00 P
402	Молоко створоженное с сахаром	20	0,01	1,10	0,10	30,00	0,01	0,10	0,01	0,00	0,10	11,00	0,01	0,00	3,00 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			14,04	11,34	14,30	300,77	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	10,20	10,20	0,00	63,00 P

Виды питания: ОВЗ Школьник 7-10 лет

№ п/п	Прямой завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Плотность энергии, г			Энергетическая ценность, ккал	Жиры, мг				Углеводороды энергии, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Нз	Нв	
ОВЗ															
44	Блины рыбные картофельные со сметаной (с маслом)	40	12,00	0,10	0,10	40,00	0,10	0,10	0,00	0,00	11,00	10,00	10,00	1,00	40,00 P
11	Картофельное пюре (с маслом)	100	2,20	0,10	10,00	110,00	0,10	0,10	0,00	0,10	10,00	10,00	10,00	1,00	10,00 P
17	Компот из яблок теплым (с сахаром)	200	0,10	0,10	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	4,00	0,10	0,00	6,00 P
10	Хлеб ржаной	20	1,00	0,10	0,10	40,00	0,00	0,00	0,00	0,20	7,00	11,00	0,00	0,00	2,00 P
11	Хлеб ржаной картофельный	40	2,20	0,10	0,10	70,00	0,00	0,00	0,00	0,20	7,00	11,00	0,00	0,00	4,00 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,50	1,40	10,30	160,00	0,10	0,10	0,00	0,20	10,00	10,00	10,00	0,00	62,00 P

Виды питания: ОВЗ Школьник 11-10 лет

№ п/п	Прямой завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Плотность энергии, г			Энергетическая ценность, ккал	Жиры, мг				Углеводороды энергии, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Нз	Нв	
ОВЗ															
44	Блины рыбные картофельные со сметаной (с маслом)	100	12,00	1,10	11,00	100,00	0,10	0,10	0,00	0,10	10,00	10,00	10,00	1,00	40,00 P
10	Картофельное пюре (с маслом)	100	2,20	0,10	10,00	110,00	0,10	0,10	0,00	0,10	10,00	10,00	10,00	1,00	10,00 P
17	Компот из яблок теплым (с сахаром)	200	0,10	0,10	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	4,00	0,10	0,00	6,00 P
10	Хлеб ржаной	20	1,00	0,10	0,10	40,00	0,00	0,00	0,00	0,20	7,00	11,00	0,00	0,00	2,00 P
11	Хлеб ржаной картофельный	40	2,20	0,10	0,10	70,00	0,00	0,00	0,00	0,20	7,00	11,00	0,00	0,00	4,00 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,50	1,40	10,30	160,00	0,10	0,10	0,00	0,20	10,00	10,00	10,00	0,00	62,00 P



Сеть школ
Директор МБОУ СОШ №6
Уральский в.д.

Утвержден:
Директор ООО "Траст Общественного Питание"
Аронина И.Д.

Меню для _____

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
200	Сосиски, варенные, колбаса острая	80	9,28	10,45	0,00	110,20	0,27	0,00	0,00	0,20	15,26	67,80	0,00	0,00	21,07 P
204	Макаронные изделия	100	3,21	3,21	16,78	104,48	0,00	0,28	0,00	0,00	13,28	0,00	0,00	0,00	12,73 P
400	Чай с сахаром	200	0,28	0,00	15,00	66,70	0,00	0,10	0,00	0,00	14,54	0,00	2,04	0,00	4,20 P
100	Хлеб пшеничный	80	2,28	3,24	14,76	70,50	0,00	0,20	0,00	0,20	10,60	0,00	4,20	0,24	3,40 P
40	Овощи вареные	30	0,31	1,26	0,33	14,70	0,00	0,00	0,00	60,72	4,70	0,00	0,00	16,20	20,00 P
100	Хлеб ржаной	30	1,40	2,20	9,30	43,12	0,04	0,00	0,00	0,28	1,32	25,00	0,40	0,10	2,20 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,69	15,34	60,36	426,44	0,21	0,63	0,00	0,33	62,07	118,70	24,14	0,24	63,00 P

Возрастная категория: **Родительская категория** Детям от 3 до 7 лет включительно ООО "Траст" 3,00 руб/кг

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
200	Сосиски, варенные, колбаса острая	80	9,28	10,45	0,00	110,20	0,27	0,00	0,20	0,20	15,26	67,80	0,00	0,00	21,07 P
204	Макаронные изделия	100	3,21	3,21	16,78	104,48	0,00	0,28	0,00	0,00	13,28	0,00	0,00	0,00	12,73 P
400	Чай с сахаром	200	0,28	0,00	15,00	66,70	0,00	0,10	0,00	0,00	14,54	0,00	2,04	0,00	4,20 P
100	Хлеб пшеничный	80	2,28	3,24	14,76	70,50	0,00	0,20	0,00	0,20	10,60	0,00	4,20	0,24	3,40 P
40	Овощи вареные	30	0,31	1,26	0,33	14,70	0,00	0,00	0,00	60,72	4,70	0,00	0,00	16,20	20,00 P
100	Хлеб ржаной	30	1,40	2,20	9,30	43,12	0,04	0,00	0,00	0,28	1,32	25,00	0,40	0,10	2,20 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,69	15,34	60,36	426,44	0,21	0,63	0,00	0,33	62,07	118,70	24,14	0,24	63,00 P

Возрастная категория: **Школьники 11-18 лет**

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
204	Макаронные изделия с колбасой	100	3,40	3,39	0,00	210,00	1,14	0,00	0,20	0,40	31,00	136,80	11,00	1,80	25,07 P
204	Макаронные изделия с колбасой	100	3,21	3,21	16,78	104,48	0,00	0,28	0,00	0,00	13,28	0,00	0,00	0,00	14,73 P
400	Чай с сахаром	200	0,28	0,00	15,00	66,70	0,00	0,10	0,00	0,00	14,54	0,00	2,04	0,00	4,20 P
100	Хлеб пшеничный	80	2,28	3,24	14,76	70,50	0,00	0,20	0,00	0,20	10,60	0,00	4,20	0,24	3,40 P
40	Овощи вареные	30	0,31	1,26	0,33	14,70	0,00	0,00	0,00	60,72	4,70	0,00	0,00	16,20	20,00 P
100	Хлеб ржаной	40	1,40	2,20	9,30	57,40	0,06	0,00	0,00	0,40	1,70	31,00	0,40	0,10	2,80 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			10,69	10,39	61,70	527,08	1,21	0,60	0,00	0,60	77,12	208,80	30,40	2,14	71,20 P

Возрастная категория: **ОБД Школьники 7-10 лет**

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД															
10	Закуска натуральная тушеная (овощная)	60	16,22	14,20	8,37	228,98	0,07	0,00	0,00	0,20	20,68	29,50	0,30	2,20	41,20 P
11	Каша рассыпчатая гречневая	100	7,65	0,70	20,44	247,01	0,20	0,00	0,00	0,00	20,75	0,00	1,61	1,80	10,40 P
110	Пюре из картофеля	200	0,78	8,30	20,80	90,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90 P
0	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,91	0,40	40,70	0,03	0,00	0,20	0,20	1,60	17,00	0,40	0,20	2,00 P
0 1	Хлеб ржаной рассыпчатый	40	2,24	0,44	0,96	91,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,24	4,20 P
0	Хлеб с изюмом и кориандром	200	6,63	0,00	16,30	104,80	0,03	0,40	0,20	0,00	2,10	0,20	0,40	0,10	15,20 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,32	26,65	66,84	667,14	0,46	0,40	0,20	0,20	62,98	105,10	1,94	3,04	81,60 P

Возрастная категория: **ОБД Школьники 11-18 лет**

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД															
10	Закуска натуральная тушеная (овощная)	70	18,20	11,20	8,37	250,94	0,07	0,00	0,00	0,20	23,00	29,50	0,30	2,20	46,20 P
11	Каша рассыпчатая гречневая	100	7,65	0,70	20,44	247,01	0,20	0,00	0,00	0,00	20,75	0,00	1,61	1,80	11,40 P
200	Пюре из картофеля	200	0,78	8,30	20,80	90,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90 P
0	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,91	0,40	40,70	0,03	0,00	0,20	0,20	1,60	17,00	0,40	0,20	2,00 P
0 1	Хлеб ржаной рассыпчатый	40	2,24	0,44	0,96	91,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,24	4,20 P
0	Хлеб с изюмом и кориандром	200	6,63	0,00	16,30	104,80	0,03	0,40	0,20	0,00	2,10	0,20	0,40	0,10	15,20 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,32	26,65	66,84	667,14	0,46	0,40	0,20	0,20	62,98	105,10	1,94	3,04	81,60 P

Согласовано:
Директор ООО «ТЭК»



Утверждено:
Директор ООО «ТЭК» Общественного Питания
Абрамова И.Д.

Меню для _____

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порция, г	Среднее значение, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Макроэлемент энергии, мг				Цена
			белок	жиры	углеводы		В1	С	А	В	Са	Р	Мg	К	
	ЗАВТРАК														
100	Омлет с сосисками	100	10,07	20,94	1,40	303,03	0,11	0,30	0,07	1,07	80,33	220,00	10,41	0,20	24,00 Р
101	Чай с сахаром	30	0,29	0,01	0,70	4,70	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	8,00 Р
102	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,00	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00 Р
103	Вафельное изделие	20	0,10	0,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00 Р
111	Батон вафельный	30	0,20	0,07	0,41	16,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,71	10,00	0,00	0,00	3,40 Р
104	Хлеб укроп	20	1,10	0,01	0,20	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,71	30,19	0,94	100,00	0,20	0,27	0,07	1,07	100,00	400,00	10,41	0,20	60,00 Р

Исходные данные: Родительский завтрак

Детский от предприятия ООО «ТОК» 3,00 руб/ед.

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порция, г	Среднее значение, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Макроэлемент энергии, мг				Цена
			белок	жиры	углеводы		В1	С	А	В	Са	Р	Мg	К	
	ЗАВТРАК														
100	Омлет с сосисками	100	10,07	20,94	1,40	303,03	0,11	0,30	0,07	1,07	80,33	220,00	10,41	0,20	24,00 Р
101	Чай с сахаром	300	0,00	0,00	0,00	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00 Р
102	Вафельное изделие	20	0,10	0,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00 Р
103	Вафельное изделие	30	0,20	0,07	0,41	16,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,71	10,00	0,00	0,00	3,40 Р
104	Хлеб укроп	20	1,10	0,01	0,20	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		10,57	21,18	1,61	380,23	0,12	0,30	0,07	1,11	90,33	230,00	10,41	0,20	60,00 Р

Исходные данные: Школьники 11-18 лет

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порция, г	Среднее значение, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Макроэлемент энергии, мг				Цена
			белок	жиры	углеводы		В1	С	А	В	Са	Р	Мg	К	
	ЗАВТРАК														
100	Омлет с сосисками	100	10,07	20,94	1,40	303,03	0,11	0,30	0,07	1,07	80,33	220,00	10,41	0,20	24,00 Р
101	Омлет с сосисками	200	0,00	0,00	0,00	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00 Р
102	Омлет с сосисками	20	0,20	0,07	0,41	16,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,71	10,00	0,00	0,00	3,40 Р
103	Вафельное изделие	20	0,10	0,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00 Р
111	Батон вафельный	30	0,20	0,07	0,41	16,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,71	10,00	0,00	0,00	3,40 Р
104	Хлеб укроп	20	1,10	0,01	0,20	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,57	21,18	1,61	380,23	0,20	0,30	0,07	1,11	90,33	230,00	10,41	0,20	71,20 Р

Исходные данные: ОБЗ Школьники 7-10 лет

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порция, г	Среднее значение, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Макроэлемент энергии, мг				Цена
			белок	жиры	углеводы		В1	С	А	В	Са	Р	Мg	К	
	ОБЗ														
100	Батон из сладкого	30	0,20	0,07	0,41	16,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,71	10,00	0,00	0,00	3,40 Р
111	Батон из сладкого	150	0,20	0,07	0,41	16,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,71	10,00	0,00	0,00	14,40 Р
102	Полоски из хлеба	200	1,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00 Р
103	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,01	0,20	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00 Р
104	Хлеб пшеничный	40	0,20	0,07	0,41	16,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,71	10,00	0,00	0,00	4,20 Р
105	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,10	1,40	11,10	130,00	0,10	0,30	0,00	0,10	10,00	11,00	1,00	0,00	10,00 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,70	1,75	12,52	196,00	0,12	0,30	0,00	0,08	10,71	11,00	1,00	0,00	31,60 Р

Исходные данные: ОБЗ Школьники 11-18 лет

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порция, г	Среднее значение, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг				Макроэлемент энергии, мг				Цена
			белок	жиры	углеводы		В1	С	А	В	Са	Р	Мg	К	
	ОБЗ														
100	Батон из сладкого	100	1,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00 Р
101	Батон из сладкого	150	0,70	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00 Р
102	Сладки натуральные севские (кисломолочные)	20	0,10	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00 Р
103	Батон из сладкого	200	1,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00 Р
104	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,01	0,20	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00 Р
105	Хлеб пшеничный сладкий	40	0,20	0,07	0,41	16,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,71	10,00	0,00	0,00	4,20 Р
106	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,10	1,40	11,10	130,00	0,10	0,30	0,00	0,10	10,00	11,00	1,00	0,00	10,00 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		10,10	1,47	12,52	296,00	0,11	0,30	0,00	0,08	10,71	11,00	1,00	0,00	140,00 Р