

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
Ю. Толстикова

МЕНЮ на 3.03 2025г.

Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 1 день

ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Каша «Дружба» с маслом сливочным | 200/15 | 6,67 | 6,73 | 34,84 | 216,59 | 80,92 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Пряник | 50 | 2,25 | 5,13 | 10,75 | 98,13 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------|-----------|-------|------|-------|----------|---------------------------|
| Каша «Дружба» с маслом сливочным | 250/15 | 10,13 | 8,29 | 42,94 | 266,15 | 94,09 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Пряник | 35 | 1,58 | 3,59 | 7,53 | 68,69 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|-----------|-------|------|-------|----------|---------------------------|
| Горошек консервированный | 60 | 1,94 | 0,05 | 5,29 | 29,43 | 121,38 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 4,20 | 8,60 | 7,91 | 125,84 | |
| Филе птицы в сметанном соусе | 100 | 11,56 | 3,50 | 1,50 | 83,74 | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 3,21 | 4,19 | 38,89 | 206,06 | |
| Сок фруктовый, овощной, ягодный | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,14 | 72,58 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Горошек консервированный | 100 | 3,24 | 0,09 | 8,82 | 49,05 | 141,13 |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 5,25 | 10,75 | 13,18 | 209,73 | |
| Филе птицы в сметанном соусе | 100 | 11,56 | 3,50 | 1,50 | 83,74 | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 3,85 | 5,02 | 46,67 | 247,27 | |
| Сок фруктовый, овощной, ягодный | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,14 | 72,58 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка «Гребешок» йодированная | 105 | 4,12 | 13,80 | 28,46 | 254,50 | 60,69 |
| Молоко пастеризованное | 200 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 105,84 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка «Гребешок» йодированная | 150 | 6,17 | 20,70 | 42,69 | 381,76 | 70,55 |
| Молоко пастеризованное йодированное | 200 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 105,84 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
О.Ю. Толстиков



МЕНЮ на 4.03 2025г.
Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
1 неделя 2 день
ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным | 150/10 | 10,56 | 14,68 | 4,48 | 192,28 | 80,92 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Вафли | 90 | 5,14 | 9,05 | 15,27 | 163,04 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным | 200/10 | 13,96 | 19,26 | 5,88 | 252,70 | 94,09 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Вафли | 90 | 5,14 | 9,05 | 15,27 | 163,04 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------|------------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,43 | 0,11 | 3,36 | 16,14 | 121,38 |
| Суп летний овощной на мясном бульоне | 200 | 3,17 | 2,22 | 17,52 | 102,75 | |
| Азу | 200 | 9,10 | 9,80 | 40,99 | 288,56 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,30 | 0,00 | 23,00 | 97,20 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы свежие порционно | 100 | 0,72 | 0,18 | 5,60 | 26,90 | 141,13 |
| Суп летний овощной на мясном бульоне | 250 | 3,96 | 2,77 | 21,90 | 128,43 | |
| Азу | 250 | 11,37 | 12,47 | 51,23 | 360,70 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,30 | 0,00 | 23,00 | 97,20 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка домашняя йодированная | 105 | 5,88 | 10,40 | 19,74 | 196,04 | 60,69 |
| Чай чёрный с шиповником | 200 | 0,62 | 1,16 | 21,98 | 100,84 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка домашняя йодированная | 150 | 8,40 | 14,85 | 28,20 | 280,06 | 70,55 |
| Чай чёрный с шиповником | 200 | 0,62 | 1,16 | 21,98 | 100,84 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»

Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
О.Ю. Толстиков



МЕНЮ на 5.03 2025г.
Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 3 день

ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------------------|-----------|------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным | 200/15 | 8,89 | 14,73 | 30,23 | 279,40 | 80,92 |
| Бутерброд с маслом сливочным и джемом | 15/10/15 | 1,68 | 6,16 | 12,60 | 112,56 | |
| Чай черный с молоком и сахаром | 200 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,04 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным | 230/15 | 10,13 | 16,78 | 34,44 | 318,38 | 94,09 |
| Бутерброд с маслом сливочным и джемом | 15/10/15 | 1,68 | 6,16 | 12,60 | 112,56 | |
| Чай черный с молоком и сахаром | 200 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,04 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------|-----------|-------|------|-------|-------------|---------------------------|
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,59 | 0,11 | 7,40 | 32,94 | 121,38 |
| Суп с клёцками на мясном бульоне | 200/20 | 2,02 | 9,93 | 16,56 | 163,68 | |
| Рыба под маринадом | 90 | 16,89 | 5,56 | 2,51 | 127,64 | |
| Картофельное пюре | 150 | 4,50 | 7,56 | 29,98 | 205,94 | |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,21 | 0,18 | 20,30 | 83,64 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Помидоры свежие порционно | 100 | 0,99 | 0,18 | 12,33 | 54,90 | 141,13 |
| Суп с клёцками на мясном бульоне | 250/20 | 2,48 | 12,18 | 22,55 | 220,96 | |
| Рыба под маринадом | 100 | 18,76 | 6,17 | 2,78 | 141,69 | |
| Картофельное пюре | 180 | 5,39 | 9,07 | 40,75 | 266,23 | |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,21 | 0,18 | 20,30 | 83,64 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------|------------|------|------|-------|-------------|---------------------------|
| Пряник | 20 | 0,9 | 2,05 | 4,30 | 39,25 | 60,69 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Яблоки | 100 | 0,40 | 0,45 | 15,17 | 63,90 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------|------------|------|------|-------|-------------|---------------------------|
| Пряник | 50 | 2,25 | 5,13 | 10,75 | 98,13 | 70,55 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Яблоки | 100 | 0,40 | 0,45 | 15,17 | 63,90 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

(Handwritten signature)

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
О.Ю.Толстикова



МЕНЮ на 03.03 2025г.

Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 4 день
ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Макароны запечённые с сыром | 220 | 6,08 | 9,39 | 18,49 | 182,79 | 80,92 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,10 | 20,90 | 122,62 | |
| Хлеб пшеничный йодовый | 50 | 3,56 | 0,36 | 23,40 | 111,06 | |
| Печенье | 40 | 1,59 | 2,12 | 11,23 | 70,73 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Макароны запечённые с сыром | 250 | 6,90 | 10,67 | 23,11 | 228,48 | 94,09 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,10 | 20,90 | 122,62 | |
| Хлеб пшеничный йодовый | 70 | 4,98 | 0,50 | 32,76 | 155,48 | |
| Печенье | 70 | 2,78 | 3,71 | 19,66 | 123,14 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,19 | 1,30 | 13,92 | 72,10 | 121,38 |
| Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 200/10 | 4,49 | 6,83 | 5,09 | 99,82 | |
| Котлета рубленая из филе птицы | 90 | 11,26 | 10,46 | 2,33 | 138,50 | |
| Рис припущенный | 150 | 3,50 | 4,26 | 37,98 | 204,16 | |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,31 | 0,00 | 18,68 | 75,95 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Кукуруза консервированная | 100 | 1,98 | 2,16 | 23,20 | 120,16 | 141,13 |
| Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 250/10 | 5,55 | 8,45 | 6,30 | 123,58 | |
| Котлета рубленая из филе птицы | 100 | 12,51 | 11,62 | 3,70 | 169,42 | |
| Рис припущенный | 180 | 4,19 | 5,11 | 45,58 | 245,09 | |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,31 | 0,00 | 18,68 | 75,95 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Вафли | 100 | 5,71 | 10,05 | 16,97 | 181,15 | 60,69 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 200 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,04 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Вафли | 150 | 8,57 | 15,08 | 25,45 | 271,73 | 70,55 |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 200 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,04 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»

Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
О.Ю. Толстикова



МЕНЮ на 203 2025г.

Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 5 день
ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком | 150/10 | 9,80 | 10,88 | 22,28 | 126,24 | 80,92 |
| Чай чёрный с сахаром и лимоном | 200 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 54,18 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Мандарины | 100 | 0,73 | 0,28 | 14,20 | 47,70 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком | 170/10 | 11,02 | 12,24 | 25,06 | 142,02 | 94,09 |
| Чай чёрный с сахаром и лимоном | 200 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 54,18 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Мандарины | 100 | 0,73 | 0,28 | 14,20 | 47,70 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы солёные | 60 | 0,43 | 0,05 | 1,04 | 6,37 | 121,38 |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 3,80 | 7,25 | 21,63 | 166,97 | |
| Гуляш из отварного мяса | 90 | 11,16 | 17,29 | 4,53 | 226,59 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,27 | 6,11 | 29,16 | 196,67 | |
| Напиток витаминизированный | 180 | 0,00 | 0,00 | 15,39 | 61,56 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы солёные | 100 | 0,72 | 0,09 | 1,73 | 10,61 | 141,13 |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 4,47 | 9,06 | 29,03 | 208,33 | |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,35 | 19,21 | 5,03 | 251,76 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,52 | 7,33 | 34,99 | 236,00 | |
| Напиток витаминизированный | 180 | 0,00 | 0,00 | 15,39 | 61,56 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Печенье | 100 | 3,97 | 5,30 | 28,09 | 175,92 | 60,69 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Печенье | 150 | 5,95 | 7,95 | 42,13 | 263,87 | 70,55 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
Ю.Ю. Толстикова



МЕНЮ на 10.03 2025г.
Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 1 день
ЗАВТАРК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным | 200/15 | 5,88 | 10,53 | 30,03 | 169,32 | 80,92 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Печенье | 40 | 1,59 | 2,12 | 11,23 | 70,37 | |

ЗАВТАРК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным | 250/15 | 6,76 | 12,75 | 35,78 | 284,88 | 94,09 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Печенье | 40 | 1,59 | 2,12 | 11,23 | 70,37 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,43 | 0,11 | 3,36 | 16,14 | 121,38 |
| Суп картофельный с фасолью на бульоне, со сметаной | 200/10 | 5,98 | 7,93 | 12,92 | 172,85 | |
| Птица в соусе с овощами | 100 | 13,80 | 12,37 | 8,10 | 210,84 | |
| Рис отварной | 150 | 3,50 | 4,25 | 37,98 | 218,66 | |
| Сок фруктовый, овощной, ягодный | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,14 | 72,58 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы свежие порционно | 100 | 0,72 | 0,18 | 5,60 | 13,50 | 141,13 |
| Суп картофельный с фасолью на бульоне, со сметаной | 250/10 | 4,89 | 8,58 | 13,52 | 205,77 | |
| Птица в соусе с овощами | 100 | 13,80 | 12,37 | 8,10 | 210,84 | |
| Рис отварной | 180 | 4,20 | 5,10 | 45,57 | 244,99 | |
| Сок фруктовый, овощной, ягодный | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,14 | 72,58 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка домашняя йодированная | 105 | 5,88 | 10,40 | 19,74 | 196,04 | 60,69 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 200 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 54,18 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка домашняя йодированная | 150 | 8,40 | 14,85 | 28,20 | 280,06 | 70,55 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 200 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 54,18 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»

Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КрасПит»

О.Ю.Толстикова

МЕНЮ на 11.03 2025г.

Организованное питание

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 2 день

ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Пудинг творожный с фруктами, с молоком сгущенным | 170/10 | 7,70 | 7,56 | 22,52 | 188,94 | 80,92 |
| Какао с молоком | 200 | 0,48 | 2,54 | 18,39 | 98,33 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Вафли | 70 | 4,00 | 7,04 | 11,88 | 126,81 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------------------|------------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Пудинг творожный с фруктами, с молоком сгущенным | 200/10 | 8,99 | 8,82 | 26,27 | 233,39 | 94,09 |
| Какао с молоком | 200 | 0,48 | 2,54 | 18,39 | 98,33 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Вафли | 70 | 4,00 | 7,04 | 11,88 | 126,81 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,19 | 1,30 | 13,92 | 72,10 | 121,38 |
| Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200 | 5,29 | 2,32 | 10,50 | 84,07 | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 13,26 | 12,15 | 25,90 | 265,99 | |
| Напиток лимонный | 180 | 0,15 | 0,02 | 15,12 | 61,21 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Кукуруза консервированная | 100 | 1,98 | 2,16 | 23,20 | 120,16 | 141,13 |
| Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 6,62 | 2,92 | 13,12 | 105,22 | |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 21,25 | 15,08 | 32,37 | 332,48 | |
| Напиток лимонный | 180 | 0,15 | 0,02 | 15,12 | 61,21 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка «Гребешок» йодированная | 105 | 4,32 | 14,49 | 29,88 | 267,23 | 60,69 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка «Гребешок» йодированная | 150 | 6,17 | 20,70 | 42,69 | 381,76 | 70,55 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
Ю.Ю. Толстикова



МЕНЮ на 12.03 2025г.

Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 3 день

ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Плов с мясом | 200 | 10,34 | 14,37 | 16,13 | 235,23 | 80,92 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 200 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 54,18 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Пряник | 50 | 2,25 | 5,13 | 10,75 | 98,13 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Плов с мясом | 250 | 12,93 | 17,97 | 20,16 | 294,03 | 94,09 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 200 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 54,18 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Пряник | 30 | 1,35 | 3,08 | 6,45 | 58,88 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------------------|------------|------|------|-------|-------------|---------------------------|
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,59 | 0,11 | 7,40 | 32,94 | 121,38 |
| Рассольник Ленинградский на бульоне ,со сметаной | 200/10 | 1,87 | 9,88 | 4,34 | 113,76 | |
| Минтай запечённый в молочном соусе | 90 | 5,69 | 3,16 | 2,21 | 60,04 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,27 | 6,11 | 29,16 | 196,67 | |
| Компот из плодов и ягод сушёных | 180 | 0,24 | 0,02 | 14,18 | 57,82 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------------------------|------------|------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Помидоры свежие порционно | 100 | 0,99 | 0,18 | 12,33 | 54,90 | 141,13 |
| Рассольник Ленинградский на бульоне , со сметаной | 250/10 | 2,33 | 13,23 | 5,73 | 151,31 | |
| Минтай запечённый в молочном соусе | 100 | 6,32 | 3,51 | 2,45 | 66,71 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,52 | 7,33 | 34,99 | 236,00 | |
| Компот из плодов и ягод сушёных | 180 | 0,24 | 0,02 | 14,18 | 57,82 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------|------------|------|------|-------|-------------|---------------------------|
| Шанежка наливная | 100 | 9,60 | 9,00 | 46,21 | 304,24 | 60,69 |
| Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 68,40 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------|------------|-------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Шанежка наливная | 150 | 14,40 | 13,50 | 69,32 | 456,36 | 70,55 |
| Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 68,40 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»

Г.М. Ахметзянова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
О.Ю.ТолстиковаМЕНЮ на 13.03 2025г.Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 4 день

ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/10 | 7,52 | 8,32 | 2,32 | 114,24 | 80,92 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Яблоки | 100 | 0,40 | 0,45 | 15,17 | 66,90 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------|------------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Омлет натуральный с маслом сливочным | 170/10 | 8,46 | 9,36 | 4,86 | 137,52 | 94,09 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Яблоки | 100 | 0,40 | 0,45 | 15,17 | 66,34 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Горошек консервированный | 60 | 1,94 | 0,05 | 5,29 | 29,43 | 121,38 |
| Борщ из свежей капусты на бульоне, со сметаной | 200/10 | 2,27 | 10,29 | 12,45 | 151,48 | |
| Печень, тушенная в соусе сметанном | 90 | 12,22 | 3,48 | 2,72 | 91,08 | |
| Картофель запеченный | 150 | 6,45 | 15,72 | 52,41 | 376,92 | |
| Напиток из облепихи | 180 | 0,24 | 1,10 | 21,35 | 96,29 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Горошек консервированный | 100 | 3,24 | 0,09 | 8,82 | 49,05 | 141,13 |
| Борщ из свежей капусты на бульоне, со сметаной | 250/10 | 2,81 | 12,74 | 15,41 | 187,54 | |
| Печень, тушенная в соусе сметанном | 100 | 15,30 | 3,86 | 6,36 | 121,38 | |
| Картофель запеченный | 180 | 7,74 | 18,86 | 62,89 | 452,30 | |
| Напиток из облепихи | 180 | 0,24 | 1,10 | 21,35 | 96,29 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Крендель сахарный | 105 | 4,94 | 8,08 | 29,16 | 209,14 | 60,69 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Крендель сахарный | 150 | 7,06 | 11,54 | 41,66 | 298,77 | 70,55 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
О.Ю.Толстикова



МЕНЮ на 14.03 2025г.
Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 5 день
ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Каша «Здоровье» молочная вязкая с маслом сливочным | 200/15 | 3,99 | 10,12 | 17,36 | 176,48 | 80,92 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 15/10/20 | 5,54 | 7,11 | 10,17 | 126,81 | |
| Чай черный с шиповником | 200 | 0,62 | 1,16 | 21,98 | 100,84 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Каша «Здоровье» молочная вязкая с маслом сливочным | 250/15 | 4,91 | 12,47 | 21,39 | 217,52 | 94,09 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 15/10/20 | 5,54 | 7,11 | 10,17 | 126,81 | |
| Чай черный с шиповником | 200 | 0,62 | 1,16 | 21,98 | 100,84 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы солёные | 60 | 0,43 | 0,05 | 1,04 | 6,37 | 121,38 |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 2,11 | 3,02 | 12,26 | 82,66 | |
| Тефтели в красном соусе | 110 | 8,25 | 7,02 | 8,18 | 128,89 | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 3,21 | 4,19 | 38,89 | 227,27 | |
| Кисель витаминный | 180 | 0,13 | 0,08 | 12,86 | 52,70 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы солёные | 100 | 0,72 | 0,09 | 1,73 | 10,61 | 141,13 |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 6,39 | 16,28 | 15,32 | 103,32 | |
| Тефтели в красном соусе | 110 | 8,25 | 7,02 | 8,18 | 128,89 | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 4,62 | 6,02 | 56,00 | 255,67 | |
| Кисель витаминный | 180 | 0,13 | 0,08 | 12,86 | 52,70 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------------|------------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка дорожная йодированная | 105 | 7,38 | 8,51 | 29,72 | 224,91 | 60,69 |
| Молоко пастеризованное йодированное | 200 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 105,84 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

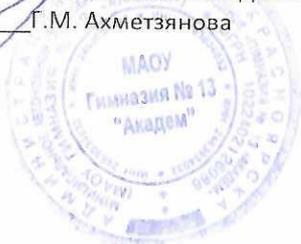
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка дорожная йодированная | 150 | 10,54 | 12,15 | 42,45 | 321,31 | 70,55 |
| Молоко пастеризованное йодированное | 200 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 105,84 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
С.Ю. Толстикова



МЕНЮ на 15.03 2025г.

Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 6 день

ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Манник с повидлом | 220/30 | 9,53 | 10,32 | 32,96 | 262,84 | 80,92 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,10 | 20,90 | 122,62 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Манник с повидлом | 250/30 | 11,43 | 13,80 | 39,55 | 328,13 | 94,09 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,10 | 20,90 | 122,62 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Салат из помидоров и огурцов | 60 | 0,48 | 4,54 | 1,63 | 49,25 | 121,38 |
| Суп Крестьянский с крупой на бульоне | 200 | 5,04 | 8,61 | 25,60 | 200,05 | |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | 9,52 | 5,30 | 5,14 | 107,73 | |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,25 | 5,06 | 24,75 | 161,57 | |
| Компот из цитрусовых с яблоками | 180 | 0,18 | 0,08 | 10,48 | 43,37 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Салат из помидоров и огурцов | 100 | 0,79 | 7,56 | 2,72 | 82,08 | 141,13 |
| Суп крестьянский с крупой на бульоне | 250 | 6,30 | 10,76 | 32,01 | 250,06 | |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | 9,52 | 5,30 | 5,14 | 107,73 | |
| Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,10 | 6,08 | 29,70 | 193,89 | |
| Компот из цитрусовых с яблоками | 180 | 0,18 | 0,08 | 10,48 | 43,37 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Вафли | 100 | 5,71 | 10,05 | 16,97 | 181,15 | 60,69 |
| Чай черный с сахаром и ягодами | 200 | 0,61 | 1,15 | 21,98 | 100,73 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Вафли | 150 | 8,57 | 15,08 | 25,45 | 271,73 | 70,55 |
| Чай черный с сахаром и ягодами | 200 | 0,61 | 1,15 | 21,98 | 100,73 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»

Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КрасПит»

О.Ю. Толстикова

МЕНЮ на 14.03 2025г.

Организованное питание

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 1 день

ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------|--------------|------|------|-------|----------|------------------------------|
| Каша «Дружба» с маслом сливочным | 200/15 | 6,67 | 6,73 | 34,84 | 216,59 | 80,92 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Пряник | 50 | 2,25 | 5,13 | 10,75 | 98,13 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------|--------------|-------|------|-------|----------|------------------------------|
| Каша «Дружба» с маслом сливочным | 250/15 | 10,13 | 8,29 | 42,94 | 266,15 | 94,09 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Пряник | 35 | 1,58 | 3,59 | 7,53 | 68,69 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|--------------|-------|------|-------|----------|------------------------------|
| Горошек консервированный | 60 | 1,94 | 0,05 | 5,29 | 29,43 | 121,38 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 4,20 | 8,60 | 7,91 | 125,84 | |
| Филе птицы в сметанном соусе | 100 | 11,56 | 3,50 | 1,50 | 83,74 | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 3,21 | 4,19 | 38,89 | 206,06 | |
| Сок фруктовый, овощной, ягодный | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,14 | 72,58 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|--------------|-------|-------|-------|----------|------------------------------|
| Горошек консервированный | 100 | 3,24 | 0,09 | 8,82 | 49,05 | 141,13 |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 5,25 | 10,75 | 13,18 | 209,73 | |
| Филе птицы в сметанном соусе | 100 | 11,56 | 3,50 | 1,50 | 83,74 | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 3,85 | 5,02 | 46,67 | 247,27 | |
| Сок фруктовый, овощной, ягодный | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,14 | 72,58 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------|--------------|------|-------|-------|----------|------------------------------|
| Булочка «Гребешок» йодированная | 105 | 4,12 | 13,80 | 28,46 | 254,50 | 60,69 |
| Молоко пастеризованное | 200 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 105,84 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------------|--------------|------|-------|-------|----------|------------------------------|
| Булочка «Гребешок» йодированная | 150 | 6,17 | 20,70 | 42,69 | 381,76 | 70,55 |
| Молоко пастеризованное йодированное | 200 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 105,84 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
О.Ю. Толстиков



МЕНЮ на 18.03 2025г.
Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
1 неделя 2 день
ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным | 150/10 | 10,56 | 14,68 | 4,48 | 192,28 | 80,92 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Вафли | 90 | 5,14 | 9,05 | 15,27 | 163,04 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным | 200/10 | 13,96 | 19,26 | 5,88 | 252,70 | 94,09 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Вафли | 90 | 5,14 | 9,05 | 15,27 | 163,04 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------|------------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,43 | 0,11 | 3,36 | 16,14 | 121,38 |
| Суп летний овощной на мясном бульоне | 200 | 3,17 | 2,22 | 17,52 | 102,75 | |
| Азу | 200 | 9,10 | 9,80 | 40,99 | 288,56 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,30 | 0,00 | 23,00 | 97,20 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы свежие порционно | 100 | 0,72 | 0,18 | 5,60 | 26,90 | 141,13 |
| Суп летний овощной на мясном бульоне | 250 | 3,96 | 2,77 | 21,90 | 128,43 | |
| Азу | 250 | 11,37 | 12,47 | 51,23 | 360,70 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,30 | 0,00 | 23,00 | 97,20 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка домашняя йодированная | 105 | 5,88 | 10,40 | 19,74 | 196,04 | 60,69 |
| Чай чёрный с шиповником | 200 | 0,62 | 1,16 | 21,98 | 100,84 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------|------------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка домашняя йодированная | 150 | 8,40 | 14,85 | 28,20 | 280,06 | 70,55 |
| Чай чёрный с шиповником | 200 | 0,62 | 1,16 | 21,98 | 100,84 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

(Handwritten signature)

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. АхметзяноваУТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
Ю.Ю. ТолстиковМЕНЮ на 19.03 2025г.
Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 3 день

ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------------------------|-----------|------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным | 200/15 | 8,89 | 14,73 | 30,23 | 279,40 | 80,92 |
| Бутерброд с маслом сливочным и джемом | 15/10/15 | 1,68 | 6,16 | 12,60 | 112,56 | |
| Чай черный с молоком и сахаром | 200 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,04 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным | 230/15 | 10,13 | 16,78 | 34,44 | 318,38 | 94,09 |
| Бутерброд с маслом сливочным и джемом | 15/10/15 | 1,68 | 6,16 | 12,60 | 112,56 | |
| Чай черный с молоком и сахаром | 200 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,04 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------|-----------|-------|------|-------|-------------|---------------------------|
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,59 | 0,11 | 7,40 | 32,94 | 121,38 |
| Суп с клёцками на мясном бульоне | 200/20 | 2,02 | 9,93 | 16,56 | 163,68 | |
| Рыба под маринадом | 90 | 16,89 | 5,56 | 2,51 | 127,64 | |
| Картофельное пюре | 150 | 4,50 | 7,56 | 29,98 | 205,94 | |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,21 | 0,18 | 20,30 | 83,64 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Помидоры свежие порционно | 100 | 0,99 | 0,18 | 12,33 | 54,90 | 141,13 |
| Суп с клёцками на мясном бульоне | 250/20 | 2,48 | 12,18 | 22,55 | 220,96 | |
| Рыба под маринадом | 100 | 18,76 | 6,17 | 2,78 | 141,69 | |
| Картофельное пюре | 180 | 5,39 | 9,07 | 40,75 | 266,23 | |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,21 | 0,18 | 20,30 | 83,64 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------|------------|------|------|-------|-------------|---------------------------|
| Пряник | 20 | 0,9 | 2,05 | 4,30 | 39,25 | 60,69 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Яблоки | 100 | 0,40 | 0,45 | 15,17 | 63,90 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------|------------|------|------|-------|-------------|---------------------------|
| Пряник | 50 | 2,25 | 5,13 | 10,75 | 98,13 | 70,55 |
| Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,57 | 31,01 | |
| Яблоки | 100 | 0,40 | 0,45 | 15,17 | 63,90 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
О.Ю.Толстикова



МЕНЮ на 30.03 2025г.
Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 4 день
ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------------|-----------|------|------|-------|-------------|---------------------------|
| Макароны запечённые с сыром | 220 | 6,08 | 9,39 | 18,49 | 182,79 | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,10 | 20,90 | 122,62 | |
| Хлеб пшеничный йодовый | 50 | 3,56 | 0,36 | 23,40 | 111,06 | |
| Печенье | 40 | 1,59 | 2,12 | 11,23 | 70,73 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-----------------------------|-----------|------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Макароны запечённые с сыром | 250 | 6,90 | 10,67 | 23,11 | 228,48 | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,10 | 20,90 | 122,62 | |
| Хлеб пшеничный йодовый | 70 | 4,98 | 0,50 | 32,76 | 155,48 | |
| Печенье | 70 | 2,78 | 3,71 | 19,66 | 123,14 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,19 | 1,30 | 13,92 | 72,10 | |
| Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 200/10 | 4,49 | 6,83 | 5,09 | 99,82 | |
| Котлета рубленая из филе птицы | 90 | 11,26 | 10,46 | 2,33 | 138,50 | |
| Рис припущенный | 150 | 3,50 | 4,26 | 37,98 | 204,16 | |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,31 | 0,00 | 18,68 | 75,95 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|---------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Кукуруза консервированная | 100 | 1,98 | 2,16 | 23,20 | 120,16 | |
| Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 250/10 | 5,55 | 8,45 | 6,30 | 123,58 | |
| Котлета рубленая из филе птицы | 100 | 12,51 | 11,62 | 3,70 | 169,42 | |
| Рис припущенный | 180 | 4,19 | 5,11 | 45,58 | 245,09 | |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,31 | 0,00 | 18,68 | 75,95 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Вафли | 100 | 5,71 | 10,05 | 16,97 | 181,15 | |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 200 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,04 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|-----------|------|-------|-------|-------------|---------------------------|
| Вафли | 150 | 8,57 | 15,08 | 25,45 | 271,73 | |
| Чай чёрный с молоком и сахаром | 200 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,04 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ Гимназия №13 «Академ»
Г.М. Ахметзянова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КрасПит»
О.Ю.Толстикова



МЕНЮ на 4.03 2025г.

Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 5 день
ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------------------|-----------|------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком | 150/10 | 9,80 | 10,88 | 22,28 | 126,24 | 80,92 |
| Чай чёрный с сахаром и лимоном | 200 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 54,18 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Мандарины | 100 | 0,73 | 0,28 | 14,20 | 47,70 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком | 170/10 | 11,02 | 12,24 | 25,06 | 142,02 | 94,09 |
| Чай чёрный с сахаром и лимоном | 200 | 0,36 | 0,18 | 12,78 | 54,18 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Мандарины | 100 | 0,73 | 0,28 | 14,20 | 47,70 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы солёные | 60 | 0,43 | 0,05 | 1,04 | 6,37 | 121,38 |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 3,80 | 7,25 | 21,63 | 166,97 | |
| Гуляш из отварного мяса | 90 | 11,16 | 17,29 | 4,53 | 226,59 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,27 | 6,11 | 29,16 | 196,67 | |
| Напиток витаминизированный | 180 | 0,00 | 0,00 | 15,39 | 61,56 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Огурцы солёные | 100 | 0,72 | 0,09 | 1,73 | 10,61 | 141,13 |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 4,47 | 9,06 | 29,03 | 208,33 | |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,35 | 19,21 | 5,03 | 251,76 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,52 | 7,33 | 34,99 | 236,00 | |
| Напиток витаминизированный | 180 | 0,00 | 0,00 | 15,39 | 61,56 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Печенье | 100 | 3,97 | 5,30 | 28,09 | 175,92 | 60,69 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------|-----------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Печенье | 150 | 5,95 | 7,95 | 42,13 | 263,87 | 70,55 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 1,08 | 0,36 | 12,60 | 57,96 | |

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ





МЕНЮ на 22.03 2025г.
Организованное питание
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 6 день
ЗАВТРАК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Суп молочный с вермишелью | 250 | 3,75 | 8,78 | 48,33 | 277,34 | 80,92 |
| Чай черный с сахаром и ягодами | 200 | 0,06 | 0,12 | 2,20 | 10,07 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |

ЗАВТРАК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|--------------------------------|------------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Суп молочный с вермишелью | 250 | 3,75 | 8,78 | 48,33 | 277,34 | 94,09 |
| Чай черный с сахаром и ягодами | 200 | 0,06 | 0,12 | 2,20 | 10,07 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |

ОБЕД 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Маринад овощной | 60 | 1,17 | 3,06 | 15,40 | 93,79 | 121,38 |
| Суп рисовый на мясном бульоне | 200 | 1,97 | 11,60 | 5,18 | 133,00 | |
| Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы | 200 | 22,46 | 13,10 | 28,90 | 323,34 | |
| Кисель из яблок | 180 | 0,11 | 0,11 | 13,89 | 57,03 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,30 | 1,60 | 21,75 | 118,60 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,45 | 14,38 | 78,55 | |

ОБЕД 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|----------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Маринад овощной | 100 | 1,95 | 5,09 | 25,67 | 114,45 | 141,13 |
| Суп рисовый на мясном бульоне | 250 | 2,46 | 14,50 | 6,47 | 166,25 | |
| Рагу из овощей с фасолью с мясом птицы | 250 | 28,07 | 16,37 | 36,12 | 404,17 | |
| Кисель из яблок | 180 | 0,11 | 0,11 | 13,89 | 57,03 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,02 | 2,24 | 30,45 | 166,04 | |
| Хлеб ржаной | 90 | 7,65 | 0,81 | 25,88 | 141,39 | |

ПОЛДНИК 7-11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------|------------|------|------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка дорожная йодированная | 105 | 7,38 | 8,51 | 29,72 | 224,91 | 60,69 |
| Какао с молоком | 200 | 0,48 | 2,54 | 18,39 | 98,33 | |

ПОЛДНИК 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД, гр. | Б | Ж | У | ЭЦ, ккал | Стоимость комплекса, руб. |
|-------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Булочка дорожная йодированная | 150 | 10,54 | 12,15 | 42,45 | 321,31 | 70,55 |
| Какао с молоком | 200 | 0,48 | 2,54 | 18,39 | 98,33 | |