

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «СНТ № 8 г. Ельца»

(наименование общеобразовательного учреждения)

Краюшкина Е. Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г



МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
для одноразового питания (горячий обед)
на 1 полугодие 2024 гг для учащихся
7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

г.Елец

1 неделя

День 1

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
41	Салат из моркови	60	0.74	0.06	6.97	31.38
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	1.99	5.65	10.07	88.00
300	Птица тушеная в соусе	60/30	11.70	9.37	0.42	137.70
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
631	Компот из плодов и ягод	200	0.40	0.00	33.00	138.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		22.59	21.69	97.97	680.58

День 2

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
33	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0.85	3.65	5.02	59.94
155	Суп картофельный с клецками	250	1.80	2.40	14.10	87.00
505	Кнели из кур с соусом	60/30	13.68	7.98	4.08	142.80
511	Рис отварной	150	3.75	6.15	38.55	228.00
699	Напиток цитрусовый	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		22.68	20.63	99.20	678.74

День 3

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0.84	2.46	1.98	54.00
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	1.80	5.20	16.50	122.00
431	Печень по-строгановски	45/45	12.24	12.24	3.51	175.50
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		26.68	28.16	108.24	819.50

День 4

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
71	Винегрет	60	0.84	6.06	4.08	74.40
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7.60	5.70	20.00	163.00
388	Котлеты рыбные с соусом	60/30	8.58	6.72	11.64	144.00
520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
701	Напиток яблочный	200	0.10	0.00	26.40	102.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		22.77	25.69	96.27	711.90

День 5

Обед

№об/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
25	Салат из отварных овощей	60	0.84	6.06	4.08	74.40
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	1.99	6.55	13.17	106.00
433	Мясо тушеное	45/45	13.77	5.31	3.51	118.80
511	Рис отварной	150	3.75	6.15	38.55	228.00
631	Компот из плодов и ягод	200	0.40	0.00	33.00	138.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		23.25	24.53	104.56	730.20

2 неделя

День 1

Обед

№об/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0.84	2.46	1.98	54.00
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	1.80	5.20	16.50	122.00
499	Котлета из филе цыпленка с соусом	60/30	9.66	9.06	9.06	157.20
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		20.65	23.33	106.44	742.70

День 2

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
78	Икра свекольная	60	1.44	4.56	7.80	79.50
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	3.60	4.50	28.00	120.00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50/40	9.54	4.86	5.04	103.50
520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
705	Напиток из шиповника	200	0.40	0.00	23.60	94.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		20.63	21.13	98.59	625.50

День 3

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
41	Салат из моркови	60	0.85	3.65	5.02	59.94
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	2.99	5.85	20.17	135.00
492	Плов с курицей	240	17.76	17.76	32.64	369.60
701	Напиток яблочный	200	0.10	0.00	26.40	102.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		24.20	27.71	96.48	731.54

День 4

Обед

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
71	Винегрет	60	0.84	6.06	4.08	74.40
155	Суп картофельный с клёцками	250	1.80	2.40	14.10	87.00
462	Тефтели в соусе	60/30	11.07	13.07	11.22	209.40
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
699	Напиток цитрусовый	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:	-	25.01	29.79	109.45	810.80

День 5

Обед

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0.84	2.46	1.98	54.00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7.60	5.70	20.00	163.00
439	Печень тушеная в соусе	45/45	17.91	12.11	4.15	199.35
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		34.70	26.87	105.03	825.85