

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ «СШ № 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 двухразового питания (горячий завтрак)

на 1 полугодие 2024 г для учащихся

12 лет и старше т в муниципальных образовательных учреждениях  
с родительской доплатой

**г.Елец**

I недели

День 1 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
6	Бутерброд с колбасой	15/18	4.62	6.78	6.78	110.29
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	<b>Итого:</b>		4.82	6.78	21.78	168.29

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
Тутел ьян 41	Салат из моркови	40	0.50	0.04	4.65	20.92
300	Птица тушеная в соусе	60/30	11.70	9.37	0.42	137.70
332	Макаронь 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
	<b>Итого:</b>		20.35	16.02	85.57	582.12
	<b>ВСЕГО:</b>		25.17	22.80	107.35	750.41

День 2 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
302	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200/5	5.99	9.51	35.52	248.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Батон парезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	<b>Итого:</b>		7.54	10.03	59.77	353.40

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
33	Салат из отварной свеклы с маслом	40	0.57	2.43	3.34	39.96
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
	<b>Итого:</b>		20.60	17.02	83.43	571.76
	<b>ВСЕГО:</b>		28.14	27.05	143.20	925.16

День 3 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	6.00	10.02	1.14	119.40
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Батон парезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	<b>Итого:</b>		7.55	10.54	25.39	224.80

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0.56	1.64	1.32	36.00
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
	<b>Итого:</b>		24.60	22.14	91.08	679.50
	<b>ВСЕГО:</b>		32.15	32.68	116.47	904.30

День 4 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3.09	8.27	32.65	225.57
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Батон парезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	<b>Итого:</b>		4.64	8.79	56.90	330.97

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
71	Винегрет	40	0.56	4.04	2.72	49.60
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
	<b>Итого:</b>		14.89	17.97	74.91	524.10
	<b>ВСЕГО:</b>		19.53	26.76	131.81	855.07

День 5 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
366	Запеканка из творога с повидлом	60/10	10.57	9.31	9.59	167.30
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Батон парезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	<b>Итого:</b>		10.77	9.31	24.59	225.30

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
25	Салат из отварных овощей	40	0.56	4.04	2.72	49.60
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
	<b>Итого:</b>		20.98	15.96	90.03	599.40
	<b>ВСЕГО:</b>		31.75	25.27	114.62	824.70

2 недели

День 1 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
6	Бутерброд с колбасой	15/18	4.62	6.78	6.78	110.29
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	<b>Итого:</b>		4.82	6.78	21.78	168.29

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0.56	1.64	1.32	36.00
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
	<b>Итого:</b>		18.57	17.31	89.28	602.70
	<b>ВСЕГО:</b>		23.39	24.09	111.06	770.99

День 2 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	5.99	9.51	35.52	248.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	<b>Итого:</b>		7.54	10.03	59.77	353.40

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
78	Икра свекольная	40	0.96	3.04	5.20	53.00
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
	<b>Итого:</b>		16.55	15.11	67.99	479.00
	<b>ВСЕГО:</b>		24.09	25.14	127.76	832.40

День 3 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5.43	6.43	27.35	188.53
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	<b>Итого:</b>		6.98	6.95	51.60	293.93

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
Тутел ьян 41	Салат из моркови	40	0.50	0.04	4.65	20.92
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
	<b>Итого:</b>		20.86	18.26	75.94	557.52
	<b>ВСЕГО:</b>		27.84	25.21	127.54	851.45

День 4 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
366	Запеканка из творога с повидлом	60/10	10.57	9.31	9.59	167.30
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	<b>Итого:</b>		12.12	9.83	33.84	272.70

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
71	Винегрет	40	0.56	4.04	2.72	49.60
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
	<b>Итого:</b>		22.93	25.37	93.99	699.00
	<b>ВСЕГО:</b>		35.05	35.20	127.83	971.70

День 5 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	6.00	10.02	1.14	119.40
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	<b>Итого:</b>		7.55	10.54	25.39	224.80

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0.56	1.64	1.32	36.00
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
	<b>Итого:</b>		26.82	20.35	84.37	644.85
	<b>ВСЕГО:</b>		34.37	30.89	109.77	869.65