

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



МЕНИЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для двухразового питания (горячий завтрак, обед)

на 1 полугодие 2024 гг для учащихся

лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
с родительской доплатой

для двухразового питания (горячий завтрак, обед)

г.Елец

1 неделя

День 1 завтрак

№сб/ рец	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	20/18	5.32	7.80	7.80	127.00
686	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Итого:		5.52	7.80	22.80	185.00

Обед

№сб/ рец	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
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	1.99	5.65	10.07	88.00
300	Птица тушеная в соусе	55/30	11.05	8.85	0.40	130.05
332	Макаронны 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:		21.69	21.15	95.62	662.47
	ВСЕГО:		27.21	28.95	118.42	847.47

День 2 завтрак

№сб/ рец	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
	Итого:		7.54	10.03	59.77	353.40

Обед

№сб/ рец	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
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:		22.40	19.42	97.53	658.76
	ВСЕГО:		29.94	29.45	157.30	1012.16

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 нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Итого:		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
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	1.80	5.20	16.50	122.00
431	Печень по-строгановски	40/40	10.88	10.88	3.12	156.00
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:		25.04	25.98	107.19	782.00
	ВСЕГО:		32,59	36.52	132.58	1006.80

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 нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Итого:		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
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7.60	5.70	20.00	163.00
388	Котлеты рыбные с соусом	60	8.58	6.72	11.64	117.60
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:		22.49	23.67	94.91	660.70
	ВСЕГО:		27,13	32,46	151,81	991,67

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 вафельный витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		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
25	Салат из отварных овощей	40	0,56	1,04	2,72	49,60
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	1,99	6,55	13,17	106,00
433	Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60
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:		21,44	21,92	102,81	692,20
	ВСЕГО:		33,56	31,75	136,65	964,90

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	20/18	5,32	7,80	7,80	127,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		5,52	7,80	22,80	185,00

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
138	Суп картофельный с шпинатом и зеленью	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
499	Котлета из филе курица	60	9,66	9,06	9,06	157,20
332	Макарона 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:		20,37	22,51	105,78	724,70
	ВСЕГО:		25,89	30,31	128,58	909,70

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 медом единичным	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 витаминизированной	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Итого:		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 свеколная	40	0.96	3.04	5.20	53.00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	3.60	1.50	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 виноградка	200	0.40	0.00	23.60	94.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		20.15	19.61	95.99	599.00
	ВСЕГО:		27.69	29.64	155.76	952.40

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 медом единичным	200/5	5.43	6.43	27.35	188.53
	Батон парезной витаминизированной	18	1.35	0.52	9.25	47.40
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Итого:		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
Тушеный 41	Салат из моркови	40	0.50	0.04	4.65	20.92
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	2.99	5.85	20.17	135.00
492	Плов с курицей	215	15.91	15.91	29.24	346.50
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:		22.00	22.26	92.71	669.42
	ВСЕГО:		28.98	29.21	144.31	963.35

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 парезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Итого:		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
71	Винегрет	40	0.56	4.04	2.72	49.60
155	Суп картофельный с клецками	250	1.80	2.40	14.10	87.00
437	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:		24.73	27.77	108.09	786.00
	ВСЕГО:		35.50	37.08	132.68	1011.30

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 парезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Итого:		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
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7.60	5.70	20.00	163.00
439	Печень тушеная в соусе	40/40	15.92	10.76	3.69	177.20
332	Макаронь 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:		32.43	24.71	103.91	785.70
	ВСЕГО:		39.98	35.25	129.30	1010.50