

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «СШ № 8 г.Ельца»

(наименование общеобразовательного учреждения)

Краюшкина Е. Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г



УТВЕРЖДАЮ:

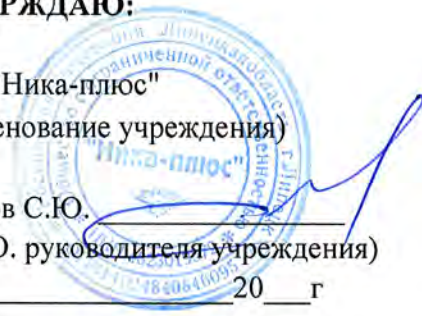
ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г



МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов для двухразового питания
на 1 полугодие 2024 года для детей участников СВО,
учащихся в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 80 рублей

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
Тутельян 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	Макароны отварные	175	6.13	7.18	41.13	257.25
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:		22.56	22.17	101.50	699.22
	ВСЕГО:		28.08	29.97	124.30	884.22

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 пшеничная 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
	Багет 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	175	4.38	7.18	44.98	266.00
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:		23.03	20.44	103.95	696.76
	ВСЕГО:		30.57	30.47	163.72	1050.16

День 3 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
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/ 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
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	45/45	12.24	12.24	3.51	175.50
297	Каша гречневая рассыпчатая	175	10.15	9.10	49.70	325.50
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:		27.85	28.64	114.68	848.00
	ВСЕГО:		35.40	39.18	140.07	1072.80

День 4 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 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/ 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
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	60/30	8.58	6.72	11.64	144.00
520	Картофельное пюре	175	3.68	7.88	25.55	190.75
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:		23.02	24.79	98.56	714.35
	ВСЕГО:		27.66	33.58	155.46	1045.32

День 5 завтрак

№№б/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
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
	Итого:		12.12	9.83	33.84	272.70

Обед

№№б/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
25	Салат из отварных овощей	40	0.56	4.04	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	175	4.38	7.18	44.98	266.00
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:		22.07	22.94	109.24	730.20
	ВСЕГО:		34.19	32.77	143.08	1002.90

2 неделя

День 1 завтрак

№№б/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
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Итого:		5.52	7.80	22.80	185.00

Обед

№№б/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
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0.56	1.64	1.32	36.00
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	1.80	5.20	16.50	122.00
499	Котлета из филе цыпленка	60	9.66	9.06	9.06	157.20
332	Макаронь отварные	175	6.13	7.18	41.13	257.25
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:		21.25	23.53	111.66	761.45
	ВСЕГО:		26.77	31.33	134.46	946.45

День 2 завтрак

№сб/реш	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/реш	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
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	175	3.68	7.88	25.55	190.75
705	Напиток из пшенички	200	0.40	0.00	23.60	94.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		20.68	20.73	99.64	626.25
	ВСЕГО:		28.22	30.76	159.41	979.65

День 3 завтрак

№сб/реш	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
	Итого:		6.98	6.95	51.60	293.93

Обед

№сб/реш	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
Тутельян 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 нарезной 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 клёцками	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	175	10.15	9.10	49.70	325.50
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:		26.18	29.07	115.19	832.50
	ВСЕГО:		36.95	38.38	139.78	1057.80

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
	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	Макароны отварные	175	6.13	7.18	41.13	257.25
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:		33.31	25.73	109.79	822.45
	ВСЕГО:		40.86	36.27	135.18	1047.25