

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 льготной категорий
учащихся в муниципальных образовательных
учреждениях
с родительской доплатой

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	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4.50	4.30	12.50	90.00
	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 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
	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4.50	4.30	12.50	90.00
	Итого:		22.40	19.42	97.53	658.76
	ВСЕГО:		29.94	29.45	157.30	1012.16

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	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4.50	4.30	12.50	90.00
	Итого:		25.04	25.98	107.19	782.00
	ВСЕГО:		32.59	36.52	132.58	1006.80

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	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4.50	4.30	12.50	90.00
	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 нарезной 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	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	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4.50	4.30	12.50	90.00
	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 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	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4.50	4.30	12.50	90.00
	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 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/ 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
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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4.50	4.30	12.50	90.00
	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 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/ 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
Тугел ян 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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4.50	4.30	12.50	90.00
	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	Залеканка 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 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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	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 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	Макароня 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
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Итого:		32,43	24,71	103,91	785,70
	ВСЕГО:		39,98	35,25	129,30	1010,50