

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
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

завтраков и обедов для двухразового питания
на 1 полугодие 2024 года для льготной категорий детей с ОВЗ старше 12 .
учащихся в муниципальных образовательных
учреждениях

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	15/18	4.62	6.78	6.78	110.29
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Итого:		4.82	6.78	21.78	168.29

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
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	70/30	13.00	10.41	0.47	153.00
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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		25.88	24.75	119.15	805.03
	ВСЕГО:		30.70	31.53	140.93	973.32

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	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	70/30	15.96	9.31	4.75	166.60
511	Рис отварной	175	4.38	7.18	44.98	266.00
699	Напиток цитрусовый	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		26.71	23.99	121.55	812.94
	ВСЕГО:		34.25	34.02	181.33	1166.34

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	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	175	10.15	9.10	49.70	325.50
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		29.25	30.46	130.60	938.40
	ВСЕГО:		36.80	41.00	155.99	1163.20

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	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	70/30	9.88	7.60	13.16	163.60
520	Картофельное пюре	175	3.68	7.88	25.55	190.75
701	Напиток яблочный	200	0.10	0.00	26.40	102.00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		25.72	28.69	116.70	831.15

ВСЕГО:		30.36	37.48	173.60	1162.12
--------	--	-------	-------	--------	---------

День 5 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
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/ 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	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	50/50	15.30	5.90	3.90	132.00
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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		26.53	27.14	126.64	853.80
	ВСЕГО:		37.30	36.45	151.23	1079.10

2 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	15/18	4.62	6.78	6.78	110.29
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Итого:		4.82	6.78	21.78	168.29

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	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	70/30	11.27	10.57	10.57	183.40
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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		24.26	26.86	129.09	878.05
	ВСЕГО:		29.08	33.64	150.87	1046.34

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 парезной 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
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	60/40	10.60	5.40	5.60	115.00
520	Картофельное пюре	175	3.68	7.88	25.55	190.75
705	Напиток из шиповника	200	0.40	0.00	23.60	94.00
	Кондитерское изделие про-го прова	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		23.34	23.79	118.06	736.65
	ВСЕГО:		30.88	33.82	177.83	1090.05

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
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5.43	6.43	27.35	188.53
	Батон парезной 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/ 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
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	265	19.61	19.61	36.04	408.10
701	Напиток яблочный	200	0.10	0.00	26.40	102.00
	Кондитерское изделие про-го прова	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		27.17	30.56	115.14	842.44
	ВСЕГО:		34.15	37.52	166.74	1136.37

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
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/ 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	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	70/30	12.30	14.52	12.47	232.67
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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		28.81	33.54	133.06	952.97
	ВСЕГО:		40.93	43.37	166.90	1225.67

День 5 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	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	50/50	19.90	13.45	4.61	221.50
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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1.12	1.00	15.26	72.40
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		38.69	30.24	126.63	957.15
	ВСЕГО:		46.24	40.78	152.02	1181.95