

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 7-11 лет
учащихся в муниципальных образовательных
учреждениях

г. Елец

I неделя

День 1 завтрак

№б/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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

№б/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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	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
	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:		23.71	22.69	113.23	752.98
	ВСЕГО:		28.53	29.47	135.01	921.27

День 2 завтрак

№б/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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
	Багет нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Итого:		7.54	10.03	59.77	353.40

Обед

№б/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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	Клецки 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
	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:		23.80	21.63	114.46	751.14
	ВСЕГО:		31.34	31.67	174.23	1104.54

День 3 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
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.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
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	150	8.70	7.80	42.60	279.00
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:		27.80	29.16	123.50	891.90
	ВСЕГО:		35.35	39.70	148.89	1116.70

День 4 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
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.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
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	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
	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:		23.89	26.69	111.53	784.30
	ВСЕГО:		28.53	35.48	168.43	1115.27

День 5 завтрак

№сб/ рпс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг
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/ рпс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг
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	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
	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:		24.37	25.53	119.82	802.60
	ВСЕГО:		35.14	34.84	144.41	1027.90

2 недели

День 1 завтрак

№сб/ рпс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг
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/ рпс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг	7-Плкг
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	60/30	9.66	9.06	9.06	157.20
332	Макароньы отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
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:		21.77	24.33	121.70	815.10
	ВСЕГО:		26.59	31.11	143.48	983.39

День 2 завтрак

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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.
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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	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
	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:		21.75	22.13	113.85	697.90
	ВСЕГО:		29.29	32.16	173.62	1051.30

День 3 завтрак

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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	240	17.76	17.76	32.64	369.60
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:		25.32	28.71	111.74	803.94
	ВСЕГО:		32.30	35.67	163.34	1097.87

День 4 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет
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.
		7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет
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	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
	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:		26.13	30.79	124.71	883.20
	ВСЕГО:		38.25	40.62	158.55	1155.90

День 5 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет
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.
		7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет	7-Пллет
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	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
	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:		35.82	27.87	120.29	898.25
	ВСЕГО:		43.37	38.41	145.69	1123.05