

СОГЛАСОВАНО:

*Светлана Лицей №5 г. Елец*  
(наименование общеобразовательного  
учреждения)

*и.о. директора О.В. Александров*  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 9 января 2025 г "



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Аркада"  
(наименование учреждения)

Ставиский А.Б.

"9" января 2025г

ИСПОЛНИТЕЛЬ

ООО "Питание"

(наименование учреждения)

Баранов А.В.

"9" января 2025г



**МЕНЮ  
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

для двухразового питания  
на на 2025 год для учащихся  
12 лет и старше лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 90 рублей

## 1 неделя

## День 1 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
3	Бутерброд с сыром	15./18	4,64	4,28	1,54	166,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого:</b>		4,84	4,28	16,54	224,00

## 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
41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,80
300/600	Птица тушеная в сметанном соусе	55/30	11,16	8,93	1,33	130,91
516	Макаронные изд. отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
631	Компот из плодов и ягод	200	0,20	0,00	33,00	142,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		19,61	15,58	86,48	579,21
	<b>Итого:</b>		39,22	31,15	172,96	1158,42

## День 2 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 геркулесовая	200	5,55	3,71	26,32	187,00
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
	<b>Итого:</b>		7,10	4,23	50,57	292,40

## 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	40	0,56	2,04	1,32	35,20
388/593	Котлеты рыбные с соусом	60/30	9,83	7,87	11,64	144,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
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
	<b>Итого:</b>		16,64	17,12	78,51	531,70
	<b>Итого:</b>		33,29	34,23	157,03	1063,40

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
366	Запеканка из творога с повидлом	60/10	10.30	7.32	14.93	171.40
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
	<b>Итого:</b>		11.85	7.84	39.18	276.80

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
71	Винегрет	40	0.56	4.04	2.72	49.60
505-5 95	Кнели из кур с соусом	60/30	13.86	8.22	6.67	153.60
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
	<b>Итого:</b>		20.77	18.87	85.39	592.20
	<b>Итого:</b>		41.55	37.73	170.79	1184,40

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 пшеничная	200	5.75	4.50	31.72	197.00
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
	<b>Итого:</b>		7.30	5.02	55.97	302.40

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
33	Салат из отварной свеклы с маслом	40	0.57	2.44	3.34	37.60
451/5 87	Виточки с соусом	60/30	12.30	10.08	5.12	183.00
516	Макаронные изд. отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
631	Компот из плодов и ягод	200	0.20	0.00	33.00	142.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2.50	0.46	12.25	65.00
	<b>Итого:</b>		20.83	19.13	88.97	648.10



День 5 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 манная	200	4.75	3.50	30.32	179.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	Багет парезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	<b>Итого:</b>		6.30	4.02	54.57	284.40

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
25	Салат из отварных овощей	40	1.12	3.44	1.52	42.00
433	Мясо гушеное	40/40	13.07	5.01	2.60	112.28
297	Каша гречневая рассычатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
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
	<b>Итого:</b>		25.49	16.71	85.37	600.28

2 недели

День 1 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
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.64	4.28	1.54	166.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
	<b>Итого:</b>		4.84	4.28	16.54	224.00

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	40	0.56	2.04	1.32	35.20
499/595	Котлета из филе цыпленка с соусом	60/30	12.13	11.04	9.33	187.80
516	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
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
	<b>Итого:</b>		20.54	19.69	83.35	604.50

День 2 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 пшеничная	200	5.75	4.50	31.72	197.00
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
	<b>Итого:</b>		7.30	5.02	55.97	302.40

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
41	Салат из моркови	40	0.50	0.04	4.65	20.80
492	Плов с курицей	60/140	15.36	14.98	25.79	339.38
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
	<b>Итого:</b>		18.96	15.48	74.09	549.18

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	6.02	12.20	1.18	139.20
	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
	<b>Итого:</b>		7.57	12.72	25.43	244.60

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
78	Икра свекольная	40	0.96	3.04	5.20	52.80
461/58	Тефтели (1 вариант) в соусе	60/30	11.07	12.11	11.22	209.4
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279
701	Напиток яблочный	200	0.1	0	26.4	102
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	<b>Итого:</b>		23.33	23.41	97.67	708.20

День 4 завтрак

№об/ рпс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет
302	Каша молочная геркулесовая	200	5.55	3.71	26.32	187.00
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
	<b>Итого:</b>		7.10	4.23	50.57	292.40

Обед

№об/ рпс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет
71	Винегрет	40	0.56	4.04	2.72	49.60
54-14р 54-5с	Котлета рыбная любительская с соусом	60/30	9.66	5.46	6.54	103.10
511	Рис отварной	150	3.75	6.15	38.55	228.00
631	Компот из плодов и ягод	200	0.20	0.00	33.00	142.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	<b>Итого:</b>		16.67	16.11	93.06	587.70

День 5 завтрак

№об/ рпс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет
302	Каша молочная рисовая	200	2.95	3.30	31.52	175.00
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
	<b>Итого:</b>		4.50	3.82	55.77	280.40

Обед

№об/ рпс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0.56	2.04	1.32	35.20
439.6 02	Печень тушеная в соусе	40/40	16.17	10.85	3.58	180.11
520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
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
	<b>Итого:</b>		22.98	20.10	70.45	567.81