

СОГЛАСОВАНО:

Авдуча Михаил 15 г. Елец

(наименование общеобразовательного учреждения)



И.В. директор

Ф.И.О руководителя учреждения)

20 24 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "БЭК "Спецпитание"
(наименование учреждения)



Шадрин Д.В.

"20" августа 20 24 г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО "БЭК "Спецпитание"
(наименование учреждения)



Баранов А.В.

"20" августа 20 24 г

**МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**
для двухразового питания (горячий завтрак и обед)
на 2 полугодие 2024 гг для учащихся
7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

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
	Итого:		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	60	0,74	0,06	6,97	31,20
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	2,00	5,20	13,17	106,00
300/600	Птица тушеная в соусе	60/30	11,82	9,45	1,41	138,60
332	Макароны 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
	Итого:		22,52	21,32	102,05	703,30

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 с маслом сливочным	200/5	5,43	6,43	27,35	188,53
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:		6,98	6,95	51,60	293,93

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	3,06	1,98	52,80
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	2,30	5,20	16,50	122,00
388/593	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
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:		17,97	22,19	95,67	671,30

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
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:		7,57	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
71	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	6,20	5,60	22,30	167,26
505/595	Кнели из кур с соусом	60/30	13,86	8,22	5,22	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
	Итого:		27,25	26,49	107,60	784,26

День 4 завтрак

№б/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 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

№б/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	60	0,86	3,66	5,02	56,40
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,90	2,50	21,00	120,00
451/587	Биточки с соусом	60/30	10,32	10,08	10,12	183,00
541	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,50
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
	Итого:		20,23	24,35	97,44	711,90

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
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 парезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		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
25	Салат из отварных овощей	60	1,68	5,16	2,28	63,00
54-6с	Суп картофельный с клёцками	250	2,25	3,28	13,75	93,40
433	Мясо тушеное	50/40	14,70	5,63	2,92	126,30
297	Каша гречневая рассыпчатая	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
	Итого:		29,93	22,33	100,20	728,70

2 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
	Итого:		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
405	Салат из белокочанной и морской капусты	60	1,08	3,06	5,04	65,00
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	2,30	3,00	16,50	113,00
499/595	Котлета из филе цыпленка с соусом	60/30	10,44	11,04	9,06	187,80
332	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
	Итого:		21,67	23,71	103,30	747,30

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
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
	Итого:		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
41	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,97	31,20
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	2,00	4,30	10,00	88,00
492	Плов с курицей	240	19,44	18,96	32,64	429,60
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:		25,29	23,78	93,26	737,80

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
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
	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:		7,54	10,03	59,77	353,40

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
78	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	79,20
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	6,20	5,60	22,30	167,26
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	9,54	4,86	5,04	103,50
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
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
	Итого:		23,03	22,23	102,29	720,46

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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	6,02	12,20	1,18	139,20
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:		7,57	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
71	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,28	13,75	93,40
462/587	Тефтели в соусе	60/30	9,06	11,51	10,38	180,60
297	Каша гречневая рассыпчатая	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
	Итого:		23,45	29,11	109,46	794,40

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 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
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,06	1,98	52,80
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	3,00	4,50	20,17	135,00
439/602	Печень тушеная в соусе	50/40	18,19	12,21	4,03	202,60
332	Макароньы отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
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
	Итого:		30,18	26,38	97,28	769,90

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Икра морковная
2	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из маринованной капусты
2 неделя			
1	Обед	Салат из белокачанной и морской капусты	Салат из маринованной капусты
2	Обед	Салат из моркови	Икра морковная
5	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из маринованной капусты

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
2	Обед	Салат из отварной свеклы	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным
3	Обед	Винегрет	Салат витаминный
5	Обед	Салат из отварных овощей	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
2 неделя			
4	Обед	Винегрет	Салат из сырых овощей