

СОГЛАСОВАНО:

Сорок, Алексей С. Ельце

(наименование общеобразовательного учреждения)

И.о. директора Сердоброво О.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

10 августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "НПК "Спецпитание"
(наименование учреждения)

Шарин Д.В.



10 августа 2024 г.

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО ТД "АЛК"
(наименование учреждения)

Баранов А.В.



10 августа 2024 г.

МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов для двухразового питания
на 2 полугодие 2024 года для льготной категории учащихся 12 лет и старше
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.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
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

№б/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
41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,81
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	2,00	5,20	13,17	106,00
300 600	Птица тушеная в соусе	55/30	11,16	8,93	1,33	130,91
332	Макаронны 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:		21,61	20,78	99,65	685,22

День 2 завтрак

№б/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
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:		6,98	6,95	51,60	293,93

Обед

№б/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	2,04	1,32	35,22
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:		17,69	21,17	95,01	653,72

День 3 завтрак

№б/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	6,02	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

№б/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	49,62
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:		26,97	24,47	106,24	759,48

День 4 завтрак

№б/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 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.
		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	2,44	3,35	37,62
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:		19,94	23,13	95,77	693,12

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	10,30	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.
		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	1,12	3,44	1,52	42,02
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,28	13,75	93,40
433	Мясо тушеное	40/40	13,07	5,01	2,60	112,28
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:		27,74	19,99	99,12	693,70

2 неделя

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
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.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
405	Салат из белокочанной и морской капусты	40	0,72	2,04	5,04	43,36
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:		21,31	22,69	103,30	725,66

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
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.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,81
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	2,00	4,30	10,00	88,00
492	Плов с курицей	190	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
	Итого:		20,96	19,78	84,09	637,19

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 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.
		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	52,83
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:		22,55	20,71	99,69	694,09

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
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/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	49,62
54-6с	Суп картофельный с клёцками	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:		23,17	27,09	108,10	769,62

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
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
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	2,04	1,32	35,22
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	3,00	4,50	20,17	135,00
439/602	Печень тушеная в соусе	40/40	16,17	10,85	3,58	180,11
332	Макароны 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:		27,88	24,00	96,17	729,83

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 недели			
4	Обед	Винегрет	Салат из сырых овощей