

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина
(наименование общеобразовательного учреждения)

Гришанова О. В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 9 " 01 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" 9 " 01 НИКА-ПЛЮС 2024г

МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
обедов для одноразового питания
на 1 полугодие 2024 года для льготной категорий
учащихся в муниципальных образовательных
учреждениях

г.Елец

1 неделя
 День 1
 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
Тутел бян 41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	1,99	5,65	10,07	88,00
300	Птица тушеная в соусе	55/30	11,05	8,85	0,40	130,05
332	Макароны 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 промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		26,19	25,45	108,12	752,47

День 2
 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
33	Салат из отварной свеклы с маслом	40	0,57	2,43	3,34	39,96
155	Суп картофельный с клёцками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
505	Кнели из кур	60	13,68	7,98	4,08	142,80
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		26,90	23,72	110,03	748,76

День 3

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	40	0,56	1,64	1,32	36,00
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
431	Печень по-строгановски	40/40	10,88	10,88	3,12	156,00
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 промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		29,54	30,28	119,69	872,00

День 4

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	40	0,56	4,04	2,72	49,60
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
388	Котлеты рыбные	60	7,80	5,28	9,12	117,60
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 промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		26,21	26,53	104,89	750,70

День 5

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	0,56	4,04	2,72	49,60
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	1,99	6,55	13,17	106,00
433	Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60
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 промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,94	26,22	115,31	782,20

2 неделя

День 1

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	40	0,56	1,64	1,32	36,00
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
499	Котлета из филе цыпленка	60	9,66	9,06	9,06	157,20
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 промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,87	26,81	118,28	814,70

День 2

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	53,00
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 промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,65	23,91	108,49	689,00

День 3

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
Тутел ьян 41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	2,99	5,85	20,17	135,00
492	Плов с курицей	40/150	14,06	14,06	25,84	292,60
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,65	24,71	101,81	705,52

День 4

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	49,60
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 апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		29,23	32,07	120,59	876,00

День 5

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	1,64	1,32	36,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
439	Печень тушеная в соусе	40/40	15,92	10,76	3,69	177,20
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 промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		36,93	29,01	116,41	875,70