

СОГЛАСОВАНО:

*МБОУ "Свободный
им. П.В. Греницкого"*
(наименование общеобразовательного
учреждения)

Венкина В.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"9" января 2025г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Аркада"
(наименование учреждения)

Ставицкий А.Б.

"9" января 2025г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО "Питание"
(наименование учреждения)

Баранов А.В.

"9" января 2025г

МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

обедов для одноразового питания
на 2025 год для детей старше 12 лет из
малоимущих семей, посещ. ГПД; опекунских и приемных семей
учащихся в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 110 рублей

г.Елец

1 неделя

День 1

Обед

№ сб/ре ц	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	60	0,74	0,06	6,97	31,20
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	2,30	5,20	16,50	122,00
439/600	Птица, тушенная в сметанном соусе	60/30	12,13	11,85	1,41	138,60
516	Макаронные изд. отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,26
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:		24,01	24,75	111,26	756,06

День 2

Обед

№ сб/ре ц	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	60	0,84	3,06	1,98	52,80
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	6,20	5,60	22,30	167,26
388/593	Котлеты рыбные с соусом	60/30	9,83	7,87	11,64	144,00
520	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,76
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:		23,65	24,87	105,12	743,82

День 3

Обед

№ сб/ре ц	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	60	0,84	6,06	4,08	74,40
54-6с	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	2,28	3,28	13,77	93,8
505/595	Кнели из кур с соусом	60/30	13,86	8,22	6,67	153,60
511	Рис отварной	175	4,38	7,18	44,98	266,01
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:		23,96	25,20	106,95	748,81

День 4

Обед

№ сб/ре ц	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	60	0,86	3,66	5,02	56,40
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	2,00	4,30	10,00	88,00
451/587	Биточки с соусом	60/30	12,30	10,08	5,12	183,00
516	Макаронные изд. отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,26
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:		23,99	25,68	106,52	791,66

День 5

Обед

№ сб/ре ц	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	60	1,68	5,16	2,28	63,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,90	2,50	21,00	120,00
433	Мясо тушеное	50/40	12,70	8,81	2,92	126,30
297	Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,51
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:		30,03	26,03	114,55	801,81

2 неделя

День 1

Обед

№ сб/ре ц	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	60	0,84	3,06	1,98	52,80
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	12,13	11,04	9,33	187,80
516	Макаронные изд. отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,26
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:		24,00	24,74	106,39	771,86

День 2

Обед

№ сб/ре ц	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	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
492	Плов с курицей	80/185	21,38	20,85	36,74	472,56
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:		27,23	26,57	100,53	798,76

День 3

Обед

№ сб/ре ц	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	60	1,44	4,56	7,80	79,20
54-бс	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	2,28	3,28	13,77	93,8
461/587	Тефтели (1 вариант) в соусе	60/30	11,07	12,11	11,22	209,4
297	Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,51
701	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		27,54	29,51	121,14	874,91

День 4

Обед

№ сб/ре ц	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	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
54-14р /54-5с	Котлета рыбная любительская с соусом	60/30	9,66	5,46	6,54	103,10
511	Рис отварной	175	4,38	7,18	44,98	266,01
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:		23,78	24,76	123,15	817,77

День 5

Обед

№ сб/ре ц	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	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	12,81	202,60
520	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,76
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:		28,81	28,11	104,16	770,16