



ЛПОУ "ОЦНН
им. П. И. Хренникова"
(наименование государственного
учреждения)

Релица О.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" 9 " января 2025г

УТВЕРЖДАЮ
ООО "А. Б. С."
(наименование учреждения)

Стависский А.Б.

"9" января 2025г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
ООО "Питание"
(наименование учреждения)

Баранов А.В.

"9" января 2025г



МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
для двухразового питания (завтрак и обед)
на на 2025 год для учащихся
12 лет и старше лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 110 рублей

1 неделя

День 1 завтрак

№п/п 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

№п/п 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
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	2.30	5.20	16.50	122.00
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
	Итого:		21.91	20.78	102.98	701.21
	Итого:		43.82	41.55	205.96	1402.42

День 2 завтрак

№п/п 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
	Итого:		7.10	4.23	50.57	292.40

Обед

№п/п 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
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	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:		22.84	22.72	100.81	698.96
	Итого:		45.69	45.43	201.63	1397.92

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
	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
71	Винегрет	40	0.56	4.04	2.72	49.60
54-60	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	2.28	3.28	13.77	93.8
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	Панноток цитрусовый	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Итого:		23.05	22.15	99.16	686.00
	Итого:		46.11	44.29	198.33	1372.00

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
	Итого:		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
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	2.00	4.30	10.00	88.00
451 5 87	Биточки 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
	Итого:		22.83	23.43	98.97	736.10

День 2 завтрак

№сб /реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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
	Итого:		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-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,80
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	2,00	5,20	13,17	106,00
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
	Итого:		20,96	20,68	87,26	655,18

День 3 завтрак

№сб /реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал
		7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
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
	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-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет
78	Икра свекольная	40	0,96	3,04	5,20	52,80
54-60	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	2,28	3,28	13,77	93,8
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
	Итого:		25,61	26,69	111,44	802,00

День 4 завтрак

№п/п /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 парезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40
	Итого:		7.10	4.23	50.57	292.40

Обед

№п/п /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
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	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
	Итого:		22.87	21.71	115.36	754.96

День 5 завтрак

№п/п /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	200	2.95	3.30	31.52	175.00
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:		4.50	3.82	55.77	280.40

Обед

№п/п /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
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	3.00	4.50	20.17	135.00
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
	Итого:		25.98	24.60	90.62	702.81