

СОГЛАСОВАНО:

ШКОЛА "ОЛИМП" № 14

им. Е.В.Н. Кренинкова

(наименование общеобразовательного учреждения)

Кренинкова О.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"9" января 2025г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Аркада"

(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 2025 год для учащихся

7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 120 рублей

1 неделя

День 1 завтрак

№сб /реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кка л.
		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,кка л.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
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
493/6 00	Птица, тушенная в сметанном соусе	60/30	12,13	11,85	1,41	138,60
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:		23,13	23,72	105,38	719,30
	Итого:		46,25	47,43	210,77	1438,60

День 2 завтрак

№сб /реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кка л.
		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

№сб /реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кка л.
		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
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	6,20	5,60	22,30	167,26
388/5 93	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:		23,12	23,74	101,47	716,56
	Итого:		46,25	47,47	202,95	1433,12

День 3 завтрак

№сб /реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кка л.
		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,кка л.
		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 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	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:		23,33	24,17	100,52	710,80
	Итого:		46,67	48,33	201,05	1421,60

День 4 завтрак

№сб /реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кка л.
		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,кка л.
		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
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:		23,11	24,65	100,64	754,90

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
302	Каша молочная манная	200	4,75	3,50	30,32	179,00
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:		6,30	4,02	54,57	284,40

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
25	Салат из отварных овощей	60	1,08	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	10,70	8,82	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:		20,58	24,74	107,45	755,30

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	4,61	4,28	1,54	166,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		4,81	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
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	Макаронны 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:		23,12	23,71	100,51	735,10

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 пшеничная	260	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
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	80/160	19,44	18,96	36,74	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	24,68	100,53	755,80

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
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
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
78	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	79,20
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	4,7	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:		21,09	28,21	114,04	828,40

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 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

№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	0,34	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	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:		23,15	23,73	116,72	779,76

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	200	2,85	3,30	31,52	175,00
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:		4,50	3,82	55,77	280,40

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
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,34	3,06	1,98	52,80
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	3,60	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	150	3,15	6,75	21,90	163,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		26,98	26,98	100,51	742,90