

СОГЛАСОВАНО:

ООО "Аркада"
им. М.А. Крестьяникова
(наименование общеобразовательного
учреждения)
Величина В.Н.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" 9 " января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Аркада"
(наименование учреждения)

Ставиский А.Б.

"9" января 2025г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО "Питание"
(наименование учреждения)

Баранов А.В.

"9" января 2025г

МЕНЮ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов для двухразового питания

на 2025 год для детей старше 12 лет

с ОВЗ: детей-инвалидов; из многодетных семей; детей участников СВО

учащихся в муниципальных образовательных учреждениях

стоимостью 172 рубля

г. Елец

1 неделя

День 1 завтрак

№ 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
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/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
493/600	Птица, тушенная в сметанном	70/30	13,47	13,17	1,57	154,00
516	Макароны 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
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,75	26,37	121,72	817,46

День 2 завтрак

№ 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
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,74	10,60	27,06	235,00
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:		7,29	11,12	51,31	340,40

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	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	70/30	10,91	8,66	12,92	159,84
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
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,13	25,96	116,70	805,66

День 3 завтрак

№ 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
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/ре ц	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	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	70/30	15,38	9,12	7,40	170,50
511	Рис отварной	175	4,38	7,18	44,98	266,01
699	Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,88	26,40	117,98	811,71

День 4 завтрак

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и старше
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	5,95	9,43	32,60	246,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		7,50	9,95	56,85	351,40

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	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	70/30	13,65	11,19	5,68	203,13
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
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,74	27,09	117,38	857,79

День 5 завтрак

№ 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
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	4,92	8,41	31,16	227,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		6,47	8,93	55,41	332,40

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	250/1	2,90	2,50	21,00	120,00
433	Мясо тушеное	50/50	11,88	9,69	3,24	140,19
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
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		29,61	27,21	125,17	861,70

2 неделя

День 1 завтрак

№ сб/ре	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	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/ре и	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	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	70/30	13,46	12,25	10,36	208,46
516	Макароны отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,26
699	Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,73	26,25	117,72	838,52

День 2 завтрак

№ сб/ре	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и старше
302	Каша молочная пшенная с	200/5	5,95	9,43	32,60	246,00
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:		7,50	9,95	56,85	351,40

Обед

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	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	90/180	21,87	21,33	41,33	483,30
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		28,12	27,35	115,42	855,50

День 3 завтрак

№ сб/ре	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и старше
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/ре	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и старше
78	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	79,20
54-6с	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	2,28	3,28	13,77	93,8
461/587	Тефтели (1 вариант) в соусе	70/30	12,45	14,56	12,53	235,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,51
701	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		29,32	32,26	132,75	946,61

День 4 завтрак

№ сб/ре	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и старше
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,74	10,60	27,06	235,00
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:		7,29	11,12	51,31	340,40

Обед

№ сб/ре п	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	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	70/30	10,63	6,01	7,15	114,24
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
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,15	25,61	134,06	874,91

День 5 завтрак

№ сб/ре	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и старше
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3,08	8,20	32,39	223,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		4,63	8,72	56,64	328,40

Обед

№ сб/ре и	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	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	60/40	20,19	13,55	14,09	224,89
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
368	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		31,21	29,75	115,74	838,45