

СОГЛАСОВАНО

МБОУ «Школа № 1»
им. М.Н. Гренникова

(исполнительное образовательное учреждение)

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

"9" января 2025г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Арката»

(наименование организации)

Ставиский А.В.

"9" января 2025г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО «Питание»

(наименование организации)

Баранов А.В.

"9" января 2025г

МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для двухразового питания

на 2025 год для учащихся

12 лет и старше лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 90 рублей

1 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	4.64	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,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
3006 00	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

№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
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0.56	2.04	1.32	35.20
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:		16.64	17.12	78.51	531.70
	Итого:		33.29	34.23	157.03	1063.40

День 3 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
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

№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
505/595	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:		20.77	18.87	85.39	592.20
	Итого:		41.55	37.73	170.79	1184.40

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 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

№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
33	Салат из отварной свеклы с маслом	40	0.57	2.44	3.34	37.60
451/587	Виточки 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:		20.83	19.13	88.97	648.10

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	40	1,12	3,44	1,52	42,00
433	Мясо тушеное	40/40	13,07	5,01	2,60	112,28
297	Каша гречневая рассычатая	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:		25,49	16,71	85,37	600,28

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	4,64	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,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
499/595	Котлета из филе цыпленка с соусом	60/30	12,13	11,04	9,33	187,80
516	Макароны 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:		20,54	19,69	83,35	604,50

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 пшениная	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
41	Салат из моркови	40	0.50	0.04	4.65	20.80
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:		18.96	15.48	74.09	549.18

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	40	0.96	3.04	5.20	52.80
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:		23.33	23.41	97.67	708.20

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	40	0,56	4,04	2,72	49,60
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:		16,67	16,11	93,06	587,70

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	2,95	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	40	0,56	2,04	1,32	35,20
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:		22,98	20,10	70,45	567,81