

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ «СШ №12 им. Героя Российской Федерации В.А. Дорохина»  
(наименование общеобразовательного учреждения)  
Кузовлева Н. В.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
" " 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"  
(наименование учреждения)  
Фролов С.Ю.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
" " 20\_\_ г

**МЕНЮ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

завтраков и обедов для двухразового питания  
на 1 полугодие 2024 года для льготной категорий детей с ОВЗ старше 12.  
учащихся в муниципальных образовательных учреждениях

1 неделя

День 1 завтрак

№сб/ реп	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
6	Бутерброд с колбасой	15/18	4,62	6,78	6,78	110,29
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого:</b>		4,82	6,78	21,78	168,29

Обед

№сб/ реп	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	31,38
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	1,99	5,65	10,07	88,00
300	Птица тушенная в соусе	70/30	13,00	10,41	0,47	153,00
332	Макаронны отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25
631	Компот из плодов и ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		25,88	24,75	119,15	805,03
	<b>ВСЕГО:</b>		30,70	31,53	140,93	973,32

День 2 завтрак

№сб/ реп	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 пшеничная с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
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
	<b>Итого:</b>		7,54	10,03	59,77	353,40

Обед

№сб/ реп	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	0,85	3,65	5,02	59,94
155	Суп картофельный с клецками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
505	Кнели из кур с соусом	70/30	15,96	9,31	4,75	166,60
511	Рис отварной	175	4,38	7,18	44,98	266,00
699	Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		26,71	23,99	121,55	812,94
	<b>ВСЕГО:</b>		34,25	34,02	181,33	1166,34



День 3 завтрак

№сб/ реп	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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	6,00	10,02	1,14	119,40
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
	<b>Итого:</b>		7,55	10,54	25,39	224,80

Обед

№сб/ реп	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	2,46	1,98	54,00
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
439	Печень тушенная в соусе	50/50	19,90	13,45	4,61	221,50
297	Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		36,91	31,67	131,71	984,40
	<b>ВСЕГО:</b>		44,46	42,21	157,10	1209,20

День 4 завтрак

№сб/ реп	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 рисовая с маслом сливочным	200/5	3,09	8,27	32,65	225,57
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
	<b>Итого:</b>		4,64	8,79	56,90	330,97

Обед

№сб/ реп	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	7,60	5,70	20,00	163,00
388	Котлеты рыбные с соусом	70/30	9,88	7,60	13,16	163,60
520	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		25,72	28,69	116,70	831,15
	<b>ВСЕГО:</b>		30,36	37,48	173,60	1162,12



День 5 завтрак

№сб/ реп	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	10,57	9,31	9,59	167,30
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
	<b>Итого:</b>		10,77	9,31	24,59	225,30

Обед

№сб/ реп	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	0,84	6,06	4,08	74,40
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	1,99	6,55	13,17	106,00
433	Мясо тушеное	50/50	15,30	5,90	3,90	132,00
511	Рис отварной	175	4,38	7,18	44,98	266,00
631	Компот из плодов и ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		26,53	27,14	126,64	853,80
	<b>ВСЕГО:</b>		37,30	36,45	151,23	1079,10

2 неделя

День 1 завтрак

№сб/ реп	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
6	Бутерброд с колбасой	15/18	4,62	6,78	6,78	110,29
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	<b>Итого:</b>		4,82	6,78	21,78	168,29

Обед

№сб/ реп	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	2,46	1,98	54,00
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
499	Котлета из филе цыпленка с соусом	70/30	11,27	10,57	10,57	183,40
332	Макароны отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		24,26	26,86	129,09	878,05
	<b>ВСЕГО:</b>		29,08	33,64	150,87	1046,34



День 2 завтрак

№сб/ реп	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 пшеничная с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
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
	<b>Итого:</b>		7,54	10,03	59,77	353,40

Обед

№сб/ реп	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	79,50
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	3,60	4,50	28,00	120,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	10,60	5,40	5,60	115,00
520	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		23,34	23,79	118,06	736,65
	<b>ВСЕГО:</b>		30,88	33,82	177,83	1090,05

День 3 завтрак

№сб/ реп	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	5,43	6,43	27,35	188,53
	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
	<b>Итого:</b>		6,98	6,95	51,60	293,93

Обед

№сб/ реп	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	0,85	3,65	5,02	59,94
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	2,99	5,85	20,17	135,00
492	Плов с курицей	265	19,61	19,61	36,04	408,10
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		27,17	30,56	115,14	842,44
	<b>ВСЕГО:</b>		34,15	37,52	166,74	1136,37



День 4 завтрак

№сб/ реп	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	10,57	9,31	9,59	167,30
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
	<b>Итого:</b>		12,12	9,83	33,84	272,70

Обед

№сб/ реп	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
155	Суп картофельный с клёцками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
462	Тефтели в соусе	70/30	12,30	14,52	12,47	232,67
297	Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,50
699	Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		28,81	33,54	133,06	952,97
	<b>ВСЕГО:</b>		40,93	43,37	166,90	1225,67

День 5 завтрак

№сб/ реп	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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	6,00	10,02	1,14	119,40
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
	<b>Итого:</b>		7,55	10,54	25,39	224,80

Обед

№сб/ реп	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	2,46	1,98	54,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
439	Печень тушеная в соусе	50/50	19,90	13,45	4,61	221,50
332	Макароны отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		38,69	30,24	126,63	957,15
	<b>ВСЕГО:</b>		46,24	40,78	152,02	1181,95