

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 49 г. Липецка

(наименование общеобразовательного учреждения)
В.В. Плешков
В.В. Плешков
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
"12" марта 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ФХ Групп"
(наименование учреждения)

А.Ф. Дервянко
А.Ф. Дервянко
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
"12" марта 2021 г.



Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания
учащихся начального общего образования
(возрастная категория: 7-11 лет)

1 недели

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Салат из моркови	50	2,80	2,88	15,84	117,60	Тутель ян 41
Печень тушеная в соусе	30/30	6,75	6,80	1,95	98,00	439
Макаронь отварные	100	7,35	9,10	33,13	229,60	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		19,61	19,24	78,18	568,20	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Суп рыбный с зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	Тутель ян 87
Печень тушеная в соусе	30/30	6,75	6,80	1,95	98,00	439
Макаронь отварные	100	7,35	9,10	33,13	229,60	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		19,61	19,24	78,18	568,20	
Итого за день:		39,21	38,47	156,35	1136,40	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Салат из свеклы	50	2,88	3,60	22,40	96,00	Тутель ян 33
Биточки из филе цыпленка	50	8,94	7,65	7,46	220,48	499
Картофельное пюре	100	4,20	10,03	18,90	147,00	520
Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	699
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		18,62	21,74	86,21	624,48	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Суп - лапша с зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00	140
Биточки из филе цыпленка	50	8,94	7,65	7,46	220,48	499
Картофельное пюре	100	4,20	10,03	18,90	147,00	520
Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	699
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		18,62	21,74	86,21	624,48	
Итого за день:		37,24	43,48	172,42	1248,95	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	б/н
Мясо в кисло - сладком соусе	30/30	9,24	3,48	5,94	93,00	442
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,87	8,40	32,08	276,50	508
Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		21,18	13,58	94,08	616,36	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,72	5,36	16,08	109,60	132
Мясо в кисло сладком соусе	30/30	9,24	3,48	5,94	93,00	442
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,87	8,40	32,08	276,50	508
Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		23,33	17,70	108,56	706,10	
Итого за день:		44,51	17,70	108,56	706,10	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	45,00	43
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/40	7,13	3,63	3,77	132,56	374
Рис отварной	100	2,80	7,00	10,50	234,50	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		13,34	13,14	43,17	535,06	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	139
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/40	7,13	3,63	3,77	132,56	374
Рис отварной	100	2,80	7,00	10,50	234,50	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		18,96	15,57	59,36	663,66	
Итого за день:		32,29	28,71	102,53	1198,71	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Огурец консервированный	20	0,45	0,75	8,90	17,00	б/н
Жаркое по - домашнему	140	12,46	6,86	15,12	175,00	436
Компот из ягод	200	0,60	0,00	35,40	140,00	634
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		16,01	8,07	71,67	397,00	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	4,48	5,36	11,84	110,40	110
Жаркое по - домашнему	140	12,46	6,86	15,12	175,00	436
Компот из ягод	200	0,60	0,00	35,40	140,00	634
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		20,04	12,68	74,61	490,40	
Итого за день:		36,06	20,74	146,29	887,40	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Салат из капусты с горошком	50	0,70	2,05	1,65	45,00	43
Гуляш	30/30	8,34	3,90	2,40	79,20	437
Макаронь отварные	100	7,35	9,10	33,13	229,60	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		19,09	15,51	64,44	476,80	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	139
Гуляш	30/30	8,34	3,90	2,40	79,20	437
Макаронь отварные	100	7,35	9,10	33,13	229,60	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		24,71	17,94	80,63	605,40	
Итого за день:		43,81	33,44	145,06	1082,20	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Салат из моркови с яблоком	50	0,43	2,61	3,99	40,95	40
Котлета мясная по-хлыновски с соусом	50/30	8,30	7,10	6,92	127,35	454
Картофельное пюре	100	4,20	10,03	18,90	147,00	520
Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	701
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		15,63	20,20	77,87	522,30	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Борщ Сибирский со сметаной и зеленью	200/10/1	4,48	5,36	11,84	110,40	111
Котлета мясная по-хлыновски с соусом	50/30	8,30	7,10	6,92	127,35	454
Картофельное пюре	100	4,20	10,03	18,90	147,00	520
Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	701
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		19,68	22,95	85,72	591,75	
Итого за день:		35,31	43,15	163,58	1114,04	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	71
Плов из птицы	140	19,36	18,30	58,05	428,20	492
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		23,16	23,81	105,10	679,20	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00	140
Плов из птицы	140	19,36	18,30	58,05	428,20	492
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		25,34	22,36	124,10	713,20	
Итого за день:		48,50	46,16	229,21	1392,40	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	б/н
Котлеты из филе цыпленка с соусом	50/30	8,94	7,65	7,46	220,48	498
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,87	8,40	32,08	276,50	508
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		21,07	17,75	68,39	639,84	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	5,67	3,59	8,33	113,33	124
Котлеты из филе цыпленка с соусом	50/30	8,94	7,65	7,46	220,48	498
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,87	8,40	32,08	276,50	508
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		26,17	20,10	75,12	733,31	
Итого за день:		47,25	37,84	143,52	1373,14	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	45,00	43
Цыплята отварные, соус красный основной	50/30	9,80	7,55	8,00	181,67	487
Макароньы отварные	100	7,35	9,10	33,13	229,60	516
Компот из ягод	200	0,60	0,00	46,60	182,00	632
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		20,95	19,16	101,64	703,27	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	139
Цыплята отварные, соус красный основной	50/30	9,80	7,55	8,00	181,67	487
Макароньы отварные	100	7,35	9,10	33,13	229,60	516
Компот из ягод	200	0,60	0,00	46,60	182,00	632
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		26,57	21,59	117,83	831,87	
Итого за день:		47,53	40,74	219,46	1535,13	
Среднее значение за период:		41,17	35,04	158,70	1167,45	

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 49 г. Липецка

(наименование общеобразовательного
учреждения)

В.В. Плешков
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"12" марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ФХ Групп"
(наименование учреждения)

А.Ф. Деревянко
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"12" марта 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное обедов для питания
учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, и из многодетных семей
(возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше)

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ен
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Суп рыбный с зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	Тутель ян 87
Печень тушеная в соусе	30/30	6,75	6,80	1,95	98,00	439
Макароны отварные	100	7,35	9,10	33,13	229,60	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		19,61	19,24	78,18	568,20	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ен
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Суп - лапша с зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00	140
Биточки из филе цыпленка	50	8,94	7,65	7,46	220,48	499
Картофельное пюре	100	4,20	10,03	18,90	147,00	520
Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	699
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		18,62	21,74	86,21	624,48	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,72	5,36	16,08	109,60	132
Мясо в кисло сладком соусе	30/30	9,24	3,48	5,94	93,00	442
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,87	8,40	32,08	276,50	508
Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		23,33	17,70	108,56	706,10	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	139
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/40	7,13	3,63	3,77	132,56	374
Рис отварной	100	2,80	7,00	10,50	234,50	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		18,96	15,57	59,36	663,66	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	4,48	5,36	11,84	110,40	110
Жаркое по - домашнему	140	12,46	6,86	15,12	175,00	436
Компот из ягод	200	0,60	0,00	35,40	140,00	634
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		20,04	12,68	74,61	490,40	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	139
Гуляш	30/30	8,34	3,90	2,40	79,20	437
Макаронны отварные	100	7,35	9,10	33,13	229,60	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		24,71	17,94	80,63	605,40	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Борщ Сибирский со сметаной и зеленью	200/10/1	4,48	5,36	11,84	110,40	111
Котлета мясная по-хлыновски с соусом	50/30	8,30	7,10	6,92	127,35	454
Картофельное пюре	100	4,20	10,03	18,90	147,00	520
Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	701
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		19,68	22,95	85,72	591,75	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00	140
Плов из птицы	140	19,36	18,30	58,05	428,20	492
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		25,34	22,36	124,10	713,20	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	5,67	3,59	8,33	113,33	124
Котлеты из филе цыпленка с соусом	50/30	8,94	7,65	7,46	220,48	498
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,87	8,40	32,08	276,50	508
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		26,17	20,10	75,12	733,31	

День 5

Обед

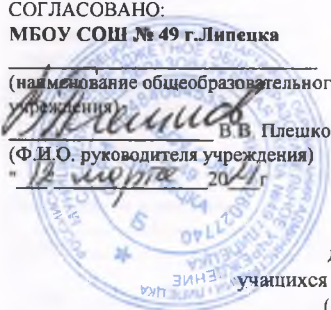
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	139
Цыплята отварные, соус красный основной	50/30	9,80	7,55	8,00	181,67	487
Макароны отварные	100	7,35	9,10	33,13	229,60	516
Компот из ягод	200	0,60	0,00	46,60	182,00	632
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		26,57	21,59	117,83	831,87	
Среднее значение за период:		20,44	17,01	80,41	590,39	

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 49 г. Липецка

(наименование общеобразовательного
учреждения)

В.В. Плешков
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"12 марта" 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
ООО "ФХ Групп"
(наименование учреждения)

А.Ф. Деревяко
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"12 марта" 2021 г.



Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания
учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов
(возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	8,00	8,14	35,98	302,81	302
Кондитерское изделия про - го пр-ва	20	3,80	3,10	20,70	198,00	б/н
Творожок/Йогурт 2,5% ж	55	4,25	4,45	13,10	197,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		16,25	15,69	84,78	755,81	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Салат из моркови	50	2,80	2,88	15,84	117,60	Тутель ян 41
Суп рыбный с зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	Тутель ян 87
Печень тушеная в соусе	40/40	9,00	9,07	2,60	130,67	439
Макаронные изделия отварные	150	11,03	13,65	49,70	344,40	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Итого:		29,68	29,45	120,48	880,67	
Итого за день:		45,93	45,14	205,26	1636,48	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	12,08	21,85	51,06	404,50	302
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	25,20	96,00	686
Итого:		15,77	25,78	118,52	718,50	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Салат из свеклы	50	2,88	3,60	22,40	96,00	Тутель ян 33
Суп - лапша с зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00	140
Биточки из филе цыпленка	60	10,72	9,18	8,95	264,57	499
Картофельное пюре	150	6,30	15,05	28,35	220,50	520
Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	699
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Итого:		26,74	32,41	128,80	885,47	
Итого за день:		42,50	58,19	247,32	1603,97	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	12,08	21,85	51,06	404,38	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Запеканка из творога, соус ягодный	70/20	17,10	12,20	15,45	243,90	366
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		30,73	34,57	90,76	753,68	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	б/н
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,72	5,36	16,08	109,60	132
Мясо в кисло сладком соусе	40/40	12,32	4,64	7,92	124,00	442
Каша гречневая рассыпчатая	150	13,30	12,60	48,13	414,75	508
Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00	648
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Итого:		32,76	24,82	137,43	942,61	
Итого за день:		63,49	59,39	228,19	1696,29	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Каша молочная пшѐнная с маслом сливочным	150/5	12,08	21,85	51,06	404,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	25,20	96,00	686
Итого:		23,03	30,12	115,96	745,90	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	45,00	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	139
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	8,56	4,36	4,52	159,07	374
Рис отварной	150	4,20	10,50	15,75	351,75	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Итого:		23,83	22,37	76,26	899,82	
Итого за день:		46,86	52,49	192,23	1645,72	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Омлет натуральный	70/3	14,00	23,38	2,66	413,00	340
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		16,65	23,90	41,61	580,40	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Огурец консервированный	20	0,45	0,75	8,90	17,00	б/н
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	4,48	5,36	11,84	110,40	110
Жаркое по - домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00	436
Компот из ягод	200	0,60	0,00	35,40	140,00	634
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Итого:		27,18	16,89	99,24	629,80	
Итого за день:		43,83	40,79	140,85	1210,20	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Бутерброд с сыром полутвердым	20/18	6,26	6,77	11,25	305,45	3
Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		15,96	14,52	56,70	561,45	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Салат из капусты с горошком	50	0,70	2,05	1,65	45,00	43
Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	139
Гуляш	40/40	11,12	5,20	3,20	105,60	437
Макароны отварные	150	11,03	13,65	49,70	344,40	516
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Итого:		33,22	26,36	108,89	839,00	
Итого за день:		49,18	40,88	165,59	1400,45	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	12,08	21,85	51,06	404,38	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	25,20	96,00	686
Итого:		14,63	22,37	100,21	609,78	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Салат из моркови с яблоком	50	0,43	2,61	3,99	40,95	40
Борщ Сибирский со сметаной и зеленью	200/10/1	4,48	5,36	11,84	110,40	111
Котлета мясная по-хлыновски с соусом	60/30	9,96	8,52	8,31	152,82	454
Картофельное пюре	150	6,30	15,05	28,35	220,50	520
Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	701
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Итого:		25,22	32,52	109,79	779,07	
Итого за день:		39,84	54,89	210,00	1388,84	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	8,00	8,14	35,98	302,81	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Омлет натуральный	50/3	10,00	16,70	1,90	295,00	340
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		19,55	25,36	62,13	703,21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	71
Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00	140
Плов из птицы	200	27,65	26,14	82,93	611,71	492
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Итого:		35,69	35,77	161,63	1006,11	
Итого за день:		55,24	61,13	223,76	1709,33	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Каша Боярская молочная с изюмом и маслом сливочным	150/5	12,08	21,85	51,06	404,50	304
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	25,20	96,00	686
Итого:		23,03	30,12	115,96	745,90	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р еи
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	б/н
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	5,67	3,59	8,33	113,33	124
Котлеты из филе цыпленка с соусом	60/30	10,72	9,18	8,95	264,57	498
Каша гречневая рассыпчатая	150	13,30	12,60	48,13	414,75	508
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Итого:		32,40	25,83	92,66	915,65	
Итого за день:		55,42	55,95	208,62	1661,55	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	4,50	7,69	28,50	368,75	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	б/н
Запеканка рисовая с творогом, соус ягодный	50/20	12,21	8,71	11,04	174,21	366
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		18,26	16,92	63,79	648,36	

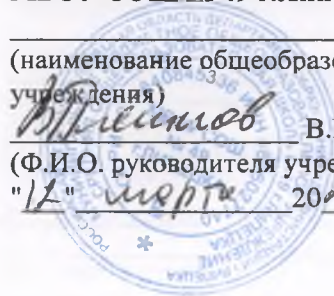
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/р ец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	45,00	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	139
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	11,76	9,06	9,60	218,00	487
Макароны отварные	150	11,03	13,65	49,70	344,40	516
Компот из ягод	200	0,60	0,00	46,60	182,00	634
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	б/н
Итого:		32,21	27,65	135,99	983,00	
Итого за день:		50,47	44,57	199,78	1631,36	
Среднее значение за период:		49,28	51,34	202,16	1558,42	

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 49 г.Липецка

(наименование общеобразовательного
учреждения)

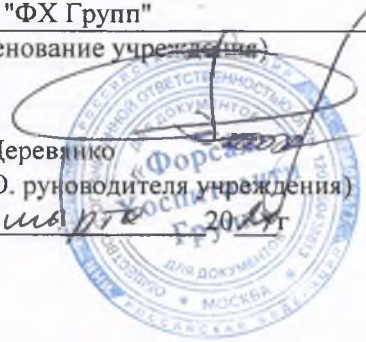
В.В. Плешков
В.В. Плешков
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
"12" марта 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ФХ Групп"

(наименование учреждения)

А.Ф. Деревянко
А.Ф. Деревянко
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
"12" марта 2021 г.



Меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания учащихся
(возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше)

I неделя

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Нсб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Бутерброд с сыром полутвердым	20/18	5,10	8,50	8,57	133,50	3
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		5,30	8,50	23,57	191,50	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Нсб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Бутерброд с колбасой в/к	20/18	5,32	7,80	7,80	127,00	6
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686
Итого:		5,62	7,80	23,00	187,00	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Нсб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	5,02	4,13	37,57	264,00	6/н
Кондитерское изделие промышленного пр-ва	15	2,51	2,06	7,50	132,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		7,73	6,19	60,07	454,00	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Нсб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Бутерброд с колбасой варёной	20/18	4,01	6,73	7,05	119,40	6
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686
Итого:		4,31	6,73	22,25	179,40	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Нсб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Бутерброд с сыром полутвердым	20/18	5,10	8,50	8,57	133,50	3
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		5,30	8,50	23,57	191,50	

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Бутерброд с сыром полутвердым	20/18	5,10	8,50	8,57	133,50	3
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		5,30	8,50	23,57	191,50	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Бутерброд с колбасой в/к	20/18	5,32	7,80	7,80	127,00	6
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686
Итого:		5,62	7,80	23,00	187,00	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Кондитерское изделие промышленного пр-ва	30	5,02	4,13	37,57	264,00	б/н
Кондитерское изделие промышленного пр-ва	25	4,10	3,43	12,50	220,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		9,32	7,56	65,07	542,00	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Бутерброд с колбасой варёной	20/18	4,01	6,73	7,05	119,40	6
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686
Итого:		4,31	6,73	22,25	179,40	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	№сб/рец
	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	7-18лет	
Бутерброд с сыром полутвердым	20/18	5,10	8,50	8,57	133,50	3
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого:		5,30	8,50	23,57	191,50	
Среднее значение за период:		5,81	7,68	30,99	249,48	