

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ, Ильяс 15
г. Елец

(наименование общеобразовательного учреждения)

И.И. Туровский

(подпись руководителя учреждения)

2022



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Ставиский А.В.

(Генеральный директор)

"1" октября 2022 г.

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.

(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

"1" октября 2022 г.



МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания (горячий обед)

на 2022 гг для учащихся

7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

г.Елец

1 неделя

День 1

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	50	0,62	0,05	5,81	26,15
124	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	1,99	5,65	10,07	88,00
300	Птица тушеная в соусе	55/30	11,05	8,85	0,40	130,05
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
631	Компот из плодов и ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		26,31	25,46	109,28	757,70
	ВСЕГО:		26,31	25,46	109,28	757,70

День 2

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	50	0,71	3,04	4,18	49,95
155	Суп картофельный с клецками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
505	Кнели из кур	60	13,68	7,98	4,08	142,80
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		27,04	24,33	110,86	758,75
	ВСЕГО:		27,04	24,33	110,86	758,75

День 3

Обед

№б/ 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	50	0,70	2,05	1,65	45,00
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
431	Печень по-строгановски	40/40	10,88	10,88	3,12	156,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		29,68	30,69	120,02	881,00
	ВСЕГО:		29,68	30,69	120,02	881,00

День 4

Обед

№б/ 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	50	0,70	5,05	3,40	62,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
388	Котлеты рыбные	60	7,80	5,28	9,12	117,60
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		26,35	27,54	105,57	763,10
	ВСЕГО:		26,35	27,54	105,57	763,10

День 5

Обед

№б/ 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	50	0,70	5,05	3,40	62,00
110	Борщ из свежей капусты с зеленью	250/1	1,99	6,55	13,17	106,00
433	Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
631	Компот из плодов и ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		26,08	27,23	115,99	794,60
	ВСЕГО:		26,08	27,23	115,99	794,60

2 неделя

День 1

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
405	Салат из белокочанной и морской капусты	50	0,70	2,55	4,80	46,00
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
499	Котлета из филе цыпленка	60	9,66	9,06	9,06	157,20
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,01	27,72	121,76	824,70
	ВСЕГО:		25,01	27,72	121,76	824,70

День 2

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	50	1,20	3,80	6,50	66,25
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	50/40	9,54	4,86	5,04	103,50
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,89	24,67	109,79	702,25
	ВСЕГО:		24,89	24,67	109,79	702,25

День 3

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	50	0,71	3,04	4,18	49,95
132	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	2,99	5,85	20,17	135,00
492	Плов с курицей	40/150	14,06	14,06	25,84	292,60
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,86	27,71	101,34	734,55
	ВСЕГО:		24,86	27,71	101,34	734,55

День 4

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	50	0,70	5,05	3,40	62,00
155	Суп картофельный с клёцками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
462	Тефтели в соусе	60/30	11,07	13,07	11,22	209,40
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		29,37	33,08	121,27	888,40
	ВСЕГО:		29,37	33,08	121,27	888,40

День 5

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевода,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	50	0,70	2,05	1,65	45,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
439	Печень тушеная в соусе	40/40	15,92	10,76	3,69	177,20
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	25-40	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		37,07	29,42	116,74	884,70
	ВСЕГО:		37,07	29,42	116,74	884,70