

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ Лицей №5 г.Елец

(наименование общеобразовательного учреждения)

М.И.М. Турквенко

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"10" января 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Шадрин Д.В.

(Генеральный директор)

"10" января 2022 г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО "Мастер Провиант"
(наименование учреждения)

Царев И.Ю.

"10" января 2022 г

МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания (горячий обед)

на 2022 гг для учащихся

7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

Понедельник

День 1

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	20,92
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,40
300	Птица тушеная в соусе	50/30	10,29	8,25	1,30	121,50
332	Макароны отварные	100	3,50	4,10	23,50	147,00
634	Компот из ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		19,05	17,79	83,06	578,82
	ВСЕГО:		19,05	17,79	83,06	578,82

День 2

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
33	Салат из отварной свеклы с маслом	40	0,57	2,43	3,34	37,56
155	Суп картофельный с клецками	200	1,44	1,92	11,28	69,60
505	Кнели из кур	50	11,40	6,65	3,35	119,00
511	Рис отварной	100	2,50	4,10	25,70	152,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		18,51	15,56	81,13	539,16
	ВСЕГО:		18,51	15,56	81,13	539,16

День 3

Обед

№сб/ рпс	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	1,64	1,32	35,20
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
431	Печень по-строгановски	30/30	8,16	8,16	2,34	117,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,80	5,20	28,40	186,00
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:		19,62	17,86	90,35	617,60
	ВСЕГО:		19,62	17,86	90,35	617,60

День 4

Обед

№сб/ рпс	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
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
388	Котлеты рыбные	50	6,50	4,40	7,60	98,00
520	Картофельное пюре	100	2,10	4,50	14,60	109,00
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:		17,84	17,96	79,57	554,00
	ВСЕГО:		17,84	17,96	79,57	554,00

День 5

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	0,70	5,05	3,40	62,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	5,66	10,84	100,80
433	Мясо тушеное	30/30	9,18	3,54	2,34	79,20
511	Рис отварной	100	2,50	4,10	25,70	152,00
634	Компот из ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		17,14	18,81	87,53	597,00
	ВСЕГО:		17,14	18,81	87,53	597,00

2 неделя

День 1

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
405	Салат из белокочанной и морской капусты	40	0,56	2,04	3,84	36,80
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
499	Котлета из филе цыпленка	50	8,05	7,55	7,55	131,00
332	Макаронны отварные	100	3,50	4,10	23,50	147,00
638	Компот из изюма	200	0,20	0,00	13,70	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		16,81	16,55	75,48	523,20
	ВСЕГО:		16,81	16,55	75,48	523,20

День 2

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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00
388	Шницель рыбный	50	7,90	5,60	5,00	104,00
520	Картофельное пюре	100	2,10	4,50	14,60	109,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		16,74	17,20	83,05	520,80
	ВСЕГО:		16,74	17,20	83,05	520,80

День 3

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
32	Салат из моркови с редисом	40	0,74	2,06	3,30	34,80
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,10	16,44	124,00
492	Плов с курицей	40/125	12,21	12,21	22,44	254,10
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:		18,22	19,82	80,84	579,90
	ВСЕГО:		18,22	19,82	80,84	579,90

День 4

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
155	Суп картофельный с клёцками	200	1,44	1,92	11,28	69,60
462	Тефтели в соусе	50/30	9,69	11,53	9,91	183,70
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,80	5,20	28,40	186,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		20,09	23,15	89,76	649,90
	ВСЕГО:		20,09	23,15	89,76	649,90

День 5

Обед

№б/рп	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	1,64	1,32	35,20
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
439	Печень тушеная в соусе	30/30	11,94	8,07	2,77	132,90
332	Макароны отварные	100	3,50	4,10	23,50	147,00
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:		25,18	18,83	87,24	634,50
	ВСЕГО:		25,18	18,83	87,24	634,50

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Салат из фасоли
3	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из маринованной капусты
2 неделя			
1	Обед	Салат из белокачанной и морской капусты	Салат из маринованной капусты
3	Обед	Салат из моркови с редисом Дайкон	Салат из фасоли
5	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из маринованной капусты

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным
4	Обед	Винегрет	Салат витаминный
5	Обед	Салат из отварных овощей	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
2 неделя			
3	Обед	Салат из моркови с редисом Дайкон	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
4	Обед	Винегрет	Салат из сырых овощей