

СОГЛАСОВАНО:  
МБОУ "Лицей 51" г. Москва

Ирина Николаевна Журавская  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"H. Conde" 2022

ООО "Столичная кулинарная компания"  
(наименование учреждения)

(Генеральный директор)

"12" с.п.б.к.в. 2022 г.

ООО "Мастер Провиант"  
(наименование учреждения)

(наименование учреждения)

"10" *сентября* 2012 г.

"10" shape 20.2g

## МЕНЮ

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

обедов для одноразового питания

на 2022 год для льготной категорий

учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях

Г.И.Исеев

День 1

Обед

№б/рей	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
124	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,26	5,80	10,36	104,00
100	Птица тушеная в соусе	55/30	11,05	8,85	0,40	130,05
332	Макаронь отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
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:		21,96	21,30	95,91	678,47

День 2

Обед

№б/рей	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	40	0,57	2,43	3,34	39,96
183	Суп картофельный с клёшками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
103	Котлет из кур	60	13,68	7,98	4,08	142,80
311	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
109	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:		22,40	19,42	97,53	658,76

День 3

Обед

№п/рп	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	40	0,56	1,64	1,32	36,00
138	Суп картофельный с рисом и зеленым	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
43	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
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,04	25,98	107,19	782,00

День 4

Обед

№п/рп	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	40	0,56	4,04	2,72	49,60
139	Суп картофельный с горохом и зеленым	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
188	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
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		21,71	22,23	92,39	660,70

День 5

Обед

№б/рек	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
23	Салат из отварных овощей	40	0,56	4,04	2,72	49,60
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	2,26	6,70	13,46	122,00
433	Мясо тушеное	40/40	12,34	4,72	3,12	105,60
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
634	Компот из ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	<b>Итого:</b>		21,71	22,07	103,10	708,20

2 недели

День 1

Обед

№п/рпц	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	40	0,56	2,04	3,84	36,80
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
499	Котлеты из филе щулки	60	9,66	9,06	9,06	157,20
332	Макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,50
638	Каша из пшени	200	0,40	0,00	27,40	106,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		20,17	22,91	104,30	707,50

День 2

Обед

№п/рпц	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	Овощи свекольные	40	0,96	3,04	5,20	53,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	3,60	4,50	28,00	120,00
388	Щипель рыбный	60	9,48	6,72	6,00	124,80
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
705	Паштет из цыпленка	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		20,09	21,47	96,95	620,30

День 3  
Обед

№б/рп	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
32	Салат из моркови с редисом	40	0,74	2,05	3,30	34,80
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	3,26	6,00	20,46	151,00
492	Плов с курицей	40/150	14,06	14,06	25,84	292,60
701	Напиток абрикотовый	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		20,66	22,57	88,25	645,40

День 4  
Обед

№б/рп	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	40	0,56	4,04	2,72	49,60
155	Суп картофельный с клецками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
402	Тефтели в соусе	60/30	11,07	13,07	11,22	209,40
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,30	42,60	279,00
492	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:		24,73	27,77	108,09	786,00

Доп. 5

Обед

№№ рецеп	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	40	0,56	1,64	1,32	36,00
130	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
	Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		32,43	24,71	103,91	785,70

## 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