

СОГЛАСОВАНО:

ШБОУ, Мухомов Л. В.

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"10" сентября 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
завтраков для двухразового питания
на 2022 год для 12 лет и старше
в муниципальных образовательных учреждениях

1 неделя

День 1 завтрак

№сб/рпс	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
3	Бутерброд с сыром	15/18	4,43	7,45	6,89	115,97
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого:		4,73	7,45	22,09	175,97

2-й завтрак

№сб/рпс	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	40	0,57	2,43	3,34	39,96
300	Птица тушеная в соусе	60	13,68	7,98	4,08	142,80
332	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
634	Компот из ягод	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		22,10	17,02	80,13	564,26
	ВСЕГО:		26,83	24,47	102,22	740,23

День 2 завтрак

№сб/ рпс	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 пшениная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
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
	Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40

2-й завтрак

№сб/ рпс	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
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 ³
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:		20,60	17,02	83,43	571,76
	ВСЕГО:		26,64	24,67	134,32	863,16

День 3 завтрак

№бей/ 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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50
	Банан нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Итого:		6,45	8,87	36,60	248,90

2-й завтрак

№бей/ 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
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	1,64	1,32	36,00
431	Целень 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:		23,24	20,78	90,69	660,00
	ВСЕГО:		29,69	29,65	127,29	908,90

День 4 завтрак

№сб/ рпс	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	150/5	2,32	6,20	24,49	168,95
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		3,97	6,72	48,94	276,35

2-й завтрак

№сб/ рпс	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
73	Винегрет	40	0,56	4,04	2,72	49,60
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
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00 ³
	Итого:		14,11	16,53	72,39	497,70
	ВСЕГО:		18,08	23,25	121,33	774,05

День 5 завтрак

№сб/ рпс	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
360	Запеканка из творога с повидлом	50/10	9,69	6,91	9,27	140,30
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
	Итого:		11,24	7,43	33,52	245,70

2-й завтрак

№сб/ рпс	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	40	0,56	4,04	2,72	49,60
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
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:		19,45	15,37	89,64	586,20
	ВСЕГО:		30,69	22,80	123,16	831,90

2 неделя

День 1 завтрак

№сб/реш	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
3	Бутерброд с сыром	15/18	4,43	7,45	6,89	115,97
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого:		4,73	7,45	22,09	175,97

2-й завтрак

№сб/реш	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
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
638	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		18,37	17,71	87,80	585,50
	ВСЕГО:		23,10	25,16	109,89	761,47

День 2 завтрак

№сб/ 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
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
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
	Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40

2-й завтрак

№сб/ 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	Икра свекольная	40	0,96	3,04	5,20	53,00
388	Шницель рыбный	60	9,48	6,72	6,00	124,80
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
705	Нашиток из пивоварки	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		16,49	16,97	68,95	500,30
	ВСЕГО:		22,53	24,62	119,84	791,70

День 3 завтрак

№б/рпс	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	150/5	4,07	4,82	20,51	141,40
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
694	Какао на ступенном молоке	200/20	4,70	5,00	31,80	187,00
	Итого:		10,12	10,34	61,56	375,80

2-й завтрак

№б/рпс	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
12	Салат из моркови с редисом	40	0,74	2,05	3,30	34,80
492	Цып с курицей	40/150	14,06	14,06	25,84	292,60 ³
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:		17,40	16,57	67,79	494,40
	ВСЕГО:		27,52	26,91	129,35	870,20

День 4 завтрак

№сб/ рпс	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	50/10	9,69	6,91	9,27	140,30
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Битон порезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		11,34	7,43	33,72	247,70

2-й завтрак

№сб/ рпс	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	Викстрет	40	0,56	4,04	2,72	49,60
462	Гейфеит в соусе	60/30	11,07	13,07	11,22	209,40 ³
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
	Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		22,93	25,37	93,99	699,00
	ВСЕГО:		34,27	32,80	127,71	946,70

День 5 завтрак

№сб/ 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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50
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
	Итого:		6,55	8,87	25,20	204,90

2-й завтрак

№сб/ 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
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	1,64	1,32	36,00
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 ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,83	19,01	83,91	622,70
	ВСЕГО:		31,38	27,88	109,11	827,60

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 белокочанной 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