

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ, Андрей Л.Б. Ельцов

(наименование общеобразовательного учреждения)

М.И.М. Туревские

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"10" января 2022г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Шадрин Д.В.

(Генеральный директор)

"10" января 2022г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО "Мастер Прованс"

(наименование учреждения)

Царев И.Ю.

"10" января 2022г



**МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**
экспресс-завтраков для одноразового питания
на 2022 год для
учащихся 12 лет и старше в муниципальных
образовательных учреждениях

г.Елец

1 неделя

День 1 завтрак

№№/рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг,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 лимонком	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого:		4,73	7,45	22,09	175,97

День 2 завтрак

№№/рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
302	Каша молочная питательная с маслом сливочным	200/5	5,59	9,51	35,52	248,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезкой витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		7,24	10,03	59,77	353,40

День 3 завтрак

№№/рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг,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	60/3	6,00	10,02	1,14	119,40
	Батон нарезкой витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
701	Напиток абрикотовый	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Итого:		7,45	10,54	36,79	268,80

День 4 завтрак

№№/рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг,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	200/5	3,09	8,27	32,65	225,57
686	Чай с сахаром и лимонком	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Батон нарезкой витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		4,74	8,79	57,10	332,97

День 5 завтрак

№№/рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг,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 яблоком	60/10	10,27	9,31	9,89	167,30
685	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезкой витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		12,12	9,83	33,84	272,70

2. меню

День 1 завтрак

№№ рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
3	Булочка с сыром	15/18	4,43	7,45	6,40	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

День 2 завтрак

№№ рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
302	Какао молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	35,32	248,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		7,34	10,03	59,77	353,40

День 3 завтрак

№№ рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.ккал.
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
302	Какао молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,43	6,43	27,33	188,53
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
694	Какао на сгущенном молоке	200/20	4,70	5,00	31,80	187,00
	Итого:		11,48	11,95	68,40	422,93

День 4 завтрак

№№ рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.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 овсянкой	60/10	10,57	9,31	9,59	167,30
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:		12,22	9,83	34,04	274,70

День 5 завтрак

№№ рек	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг.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	80/3	6,00	10,02	1,14	119,40
685	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,00	58,00

Бетон портовый оптимальный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
Итого:		1,35	10,54	25,39	224,80