

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ "Лицей №5 г. Елец"

(наименование общеобразовательного учреждения)

И.И. Терехов

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"10" января 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Шадрия Д.В.

(Генеральный директор)

"10" января 2022 г.



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО "Мастер Провиант"

(наименование учреждения)

Царев И.Ю.

"10" января 2022 г.



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов для двухразового питания
на 2022 год для льготной категорий учащихся
с ОВЗ 7-11 лет и 12 лет и старше в муниципальных образовательных
учреждениях

Таблица

Дополнительно

№ п/п	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	Булгур с сыром	20/18	20/18	5,10	5,10	8,58	8,58	7,93	7,93	133,54	133,54
100	Май с соевыми и хлопьями	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00
	Итого:			5,40	5,40	8,58	8,58	23,13	23,13	193,54	193,54

Общая

№ п/п	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
123	Салат из моркови	50	40	0,02	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,15	20,92
124	Щи со свеклой, картофелем, со сметаной и маслом	200/10/1	250/10/1	1,86	2,26	3,44	5,80	8,36	10,36	86,40	104,00
100	Пюре из картофеля и лука	55/30	55/30	11,05	11,05	8,85	8,85	0,40	0,40	130,05	130,05
112	Макаронные изделия	150	175	5,25	6,13	6,13	7,18	35,25	41,13	220,50	257,25
124	Котлеты из мяса	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	33,00	33,00	138,00	138,00
	Хлеб ржаной из муки	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			21,63	22,83	18,95	22,32	95,07	101,79	666,10	715,22
	Итого:			27,08	28,23	27,53	30,90	118,20	124,92	859,64	908,76

Табл. 2 – продолж.

Артикул	Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическ.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
103	Ваниль, жидкая эссенция с сахаром, столовая	200/5	200/5	599,00	5,99	9,51	9,51	35,52	35,52	248,00	248,00
004	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Ваниль карусельный, натуральный ароматизатор	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			600,55	7,54	10,03	10,03	59,77	59,77	353,40	353,40

Табл. 3

Артикул	Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическ.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
23	Ваниль, жидкая эссенция с сахаром	50	40	0,71	0,57	3,04	2,43	4,18	3,34	49,95	39,96
135	Сухой картофельный с клецками	200	250	1,44	1,80	1,92	2,40	11,28	14,10	69,60	87,00
405	Бисквитный	60	60	13,68	13,68	7,98	7,98	4,08	4,08	142,80	142,80
511	Рис отварной	150	175	3,75	4,38	6,15	7,18	38,55	44,98	228,00	266,00
606	Пшеница пшеничная	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
	Углеводобогатительный	32,4	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			22,18	23,03	19,55	20,44	95,54	103,95	651,35	696,76
	Итого:			622,73	30,57	29,58	30,47	155,31	163,72	1004,75	1050,16

Табл. 3 (продолж.)

№ п/п	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эквивалент, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
140	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	60/3	6,00	6,00	10,02	10,02	1,14	1,14	119,40	119,40
	Омлет из куриной котлетной котлетки	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
701	Паштет куриный	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
	Итого:			7,45	7,45	10,54	10,54	36,79	36,79	268,80	268,80

Табл. 4

№ п/п	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эквивалент, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
41	Салат из свежих капусты с морковью	50	40	0,70	0,56	2,05	1,64	1,65	1,32	44,00	36,00
138	Салат картофельный с рисом и яблоком	200/1	250/1	1,44	1,80	4,16	5,20	13,20	16,50	98,00	122,00
141	Печенье шоколадное	40/40	40/40	10,88	10,88	10,88	10,88	3,12	3,12	156,00	156,00
207	Батон хрустящий раскатанный	150	175	8,70	10,15	7,80	9,10	42,60	49,70	279,00	325,50
639	Колбаса из свиных фарш	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
	Сметана 10% жирности	32,5	32,5	2,30	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			24,82	26,49	25,35	27,28	104,22	114,29	766,00	828,50
	ВСЕГО:			32,27	33,94	35,89	37,82	141,01	151,08	1034,80	1097,30

Табл. 4. Продолжение

№ п/п	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
702	Батон ванильный (рисовый с изюмом и сливочным)	200/5	200/5	3,09	3,09	8,27	8,27	32,65	32,65	225,57	225,57
626	Чай с сахаром и лимонкой	200/15/7	200/15/7	0,50	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00
	Батон парижский шоколадно-ароматизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			4,74	4,74	8,79	8,79	57,10	57,10	332,97	332,97

Табл. 5

№ п/п	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
71	Пюре рис	50	40	0,70	0,56	5,05	4,04	3,40	2,72	62,00	49,60
134	Суп картофельный с гороховой и капустой	200/1	250/1	6,08	7,60	4,56	5,70	16,00	20,00	130,40	163,00
388	Батонцы рыбные	60	60	7,80	7,80	5,28	5,28	9,12	9,12	117,60	117,60
429	Картофельное пюре	150	175	3,15	3,68	6,75	7,88	21,90	25,55	103,50	120,75
701	Пюре рисовое ванильное	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
	Сладкое фруктовое желе	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			20,33	22,24	22,10	23,35	89,07	96,04	640,50	687,95
	ВСЕГО:			23,07	26,98	30,89	32,14	146,17	153,14	973,47	1020,92

Табл. 5. (продолж.)

№№ рек	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическ.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
306	Запеченный из творога с овсяными	60/10	60/10	10,57	10,57	9,31	9,31	9,59	9,59	167,30	167,30
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Без сахара (с сахаром)	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			12,12	12,12	9,83	9,83	33,84	33,84	272,70	272,70

Обезж.

№№ рек	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическ.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
24	Салат из отварных овощей	50	40	0,70	0,56	5,05	4,04	3,40	2,72	62,00	49,60
110	Борщ из свежих капусты - со свеклой и картофелем	200/10/1	250/10/1	1,86	2,26	5,66	6,70	10,84	13,46	100,80	122,00
435	Молоко сухое	40/40	40/40	12,24	12,24	4,72	4,72	3,12	3,12	105,60	105,60
811	Рис отварной	159	175	3,75	4,38	6,15	7,18	38,55	44,98	228,00	266,00
634	Картофель отварной	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	33,00	33,00	138,00	138,00
	Чай рафинированный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			21,45	22,34	22,04	23,09	101,16	109,53	699,40	746,20
	Итого:			33,57	34,46	31,87	32,92	135,00	143,37	972,10	1018,90

2. Расчеты

Табл. 3 (продолж.)

№№ рек	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
3	Бисквитное с сахаром	20/18	20/18	5,10	5,10	8,58	8,58	7,93	7,93	133,54	133,54
400	Чай с сахаром и лимоном	200/15,7	200/15,7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00
	Итого:			5,40	5,40	8,58	8,58	23,13	23,13	193,54	193,54

Табл. 4

№№ рек	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
405	Салат из белокочанной и морковной капусты	50	40	0,70	0,56	2,55	2,04	4,80	3,84	46,00	36,80
134	Суп картофельный с мясом и капустой	200/1	250/1	1,44	1,80	4,16	5,20	13,20	16,50	98,00	122,00
409	Конфеты из фруктов шоколада	60	60	9,06	9,06	9,06	9,06	9,06	9,06	157,20	157,20
132	Макаронные изделия	150	175	5,25	6,13	6,13	7,18	35,25	41,13	220,50	257,25
038	Каша из пшеницы	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	27,40	27,40	106,00	106,00
	Хлеб ржаной пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			19,95	21,05	22,38	23,93	101,96	110,18	692,70	744,25
	ВСЕГО:			25,35	26,45	30,96	32,51	125,09	133,31	886,24	937,79

Таб. 2 (продолж.)

№ п/п	Наименование продукта	Выход		Безопас		Жиры		Углеводы		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
342	Каша овсяная пыльная с маслом сливочным	200/3	200/5	599,00	5,99	9,51	9,51	35,52	35,52	248,00	248,00
343	Майонез	100/15	200/15	0,30	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Биточки (картофель, капуста, лук, морковь)	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			600,55	7,54	10,03	10,03	59,77	59,77	353,40	353,40

№ п/п	Наименование продукта	Выход		Безопас		Жиры		Углеводы		Эн.цен,ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
78	Пюре картофельное	50	40	1,20	0,96	3,80	3,04	6,50	5,20	66,00	53,00
140	Суп (картофельный с овощами) картофель и капуста	200/1	250/1	2,88	3,60	3,60	4,50	22,40	28,00	96,00	120,00
388	Пюре из рыбы	60	60	9,48	9,48	6,72	6,72	6,00	6,00	124,80	124,80
350	Картофель, сваренный	150	175	7,15	3,68	6,75	7,88	21,90	25,55	163,50	190,75
753	Пюре (картофель, капуста)	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00
	Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			19,61	20,62	21,33	22,59	92,65	100,60	609,30	647,55
	ВСЕГО:			620,16	28,16	31,36	32,62	152,42	160,37	962,70	1000,95

Табл. 3. Продолжение.

№ п/п рек.	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
303	Битто молотый термостойкая с мажками с пряностями	200/5	200/5	5,43	5,43	6,43	6,43	27,35	27,35	188,53	188,53
	Битто ароматизированный пряностями ароматизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
304	Битто молотый термостойкая мажками	200/20	200/20	4,70	4,70	5,00	5,00	31,80	31,80	187,00	187,00
	Итого:			11,48	11,48	11,95	11,95	68,40	68,40	422,93	422,93

Табл. 4

№ п/п рек.	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическ.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
32	Салат из моркови с редисом	50	40	0,93	0,74	2,37	2,05	4,13	3,30	43,50	34,80
332	Рисовый суп с курицей и овощами	200/10/1	250/10/1	2,66	3,26	3,10	6,00	16,44	20,46	124,00	151,00
402	Пюре из картофеля	40/150	40/175	14,06	15,91	14,06	15,91	25,84	29,24	292,60	346,50
701	Пюре из картофеля	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	26,40	26,40	102,00	102,00
	Суп рисовый с курицей	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			20,25	22,51	22,19	24,42	85,06	91,65	627,10	699,30
	ВСЕГО:			31,73	33,99	34,14	36,37	153,46	160,05	1050,03	1122,23

Доп. 4. жирная

№№ рек	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
100	Картофель (из клубней) с кожурой	60/10	60/10	10,57	10,57	9,31	9,31	9,59	9,59	167,30	167,30
106	Чай с сахаром и лимон	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00
	Батон сахарный пшеницы твердой	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			12,22	12,22	9,83	9,83	34,04	34,04	274,70	274,70

306/1

№№ рек	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
101	Панкек	50	40	0,70	0,56	5,05	4,04	3,40	2,72	62,00	49,60
144	Салат Картофельный с сельдереем	200	250	1,44	1,80	1,92	2,40	11,28	14,10	69,60	87,00
437	Карфель жареный	60/30	60/30	11,07	11,07	13,07	13,07	11,22	11,22	209,40	209,40
297	Каши гречневая рассыпчатая	150	175	8,70	10,15	7,80	9,10	42,60	49,70	279,00	325,50
109	Панкек (из пшеницы)	200	200	0,30	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00
	Салат салатный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			24,51	26,18	28,30	29,07	105,95	115,19	781,00	832,50
	ВСЕГО:			36,73	38,40	38,13	38,90	139,99	149,23	1055,70	1107,20

Табл. 5. таблица

№№ рек	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. цен, ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
540	Омлет куриный с маслом сливочным	60/3	60/3	6,00	6,00	10,02	10,02	1,14	1,14	119,40	119,40
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00
	Витаминизированный напиток	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40
	Итого:			7,55	7,55	10,54	10,54	25,39	25,39	224,80	224,80

Обед

№№ рек	Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. цен, ккал.	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	40	0,70	0,56	2,05	1,64	1,65	1,32	44,00	36,00
130	Суп картофельный с грибами и капустой	200/1	250/1	6,08	7,60	4,56	5,70	16,00	20,00	130,40	163,00
178	Пюре из картофеля с маслом	40/40	40/40	15,92	15,92	10,76	10,76	3,69	3,69	177,20	177,20
177	Макаронные изделия	150	175	8,25	6,13	6,15	7,18	35,25	41,13	220,50	257,25
699	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00
	Чай витаминизированный	12,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00
	Итого:			31,03	33,31	23,98	25,73	100,24	109,79	761,10	822,43
	ВСЕГО:			38,60	40,86	34,52	36,27	125,63	135,18	985,90	1047,25

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