

м. Б. О. Ч. Музей № 5 в. Елизавета

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., руководителя учреждения)

2022

ООО "Столичная кулинарная компания"  
(наименование учреждения)

(Генеральный директор)

"N" centurie 2022

ООО "Мастер Провизант"  
(наименование учреждения)

"10" *revised* 2012

г. Елец

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

Обед

№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
Гулет ьон 41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленю	250/10/1	2,26	5,80	10,36	104,00
390	Гречка тушеная и соусе	55/30	11,05	8,85	0,40	130,05
332	Макароны 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
	ВСЕГО:		26,69	28,75	118,00	854,44

День 2 завтрак

№сб/ реп	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	Каши молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
085	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон парезной-витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40

Обед

№сб/ реп	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
155	Суп картофельный с клецками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
505	Кнедли из кур	60	13,68	7,98	4,08	142,80
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
699	Пантонг 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
	ВСЕГО:		28,44	27,07	148,42	950,16

День 3 завтрак

№б/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
	Батон 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

Обед

№б/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
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	1,80	5,20	16,50	122,00
434	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 пшенично-овсяный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,04	25,98	107,19	782,00
	ВСЕГО:		31,49	34,85	143,79	1030,90

День 4 завтрак

№сб/ реп	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

Обед

№сб/ реп	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 зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
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	Паштет 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
	ВСЕГО:		25,68	28,95	141,33	937,05

День 5 завтрак

№№б/ 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
166	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 парезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		11,24	7,43	33,52	245,70

Обед

№№б/ 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
25	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
413	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:		21,71	22,07	103,10	708,20
	ВСЕГО:		32,95	29,50	136,62	953,90

## Дет. 1 завтрак

№№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
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

## 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
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	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 яблок	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
	ВСЕГО:		24,90	30,36	126,39	883,47



День 2 завтрак

№сб/ реп	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

Обед

№сб/ реп	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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и картошкой	250/1	3,60	4,50	28,00	120,00
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	Напиток из цинновника	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
	ВСЕГО:		26,13	29,12	147,84	911,70



День 3 завтрак

№сб/ реп	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
	Битон парезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
694	Каша на ступенном молоке	200/20	4,70	5,00	31,80	187,00
	Итого:		10,12	10,34	61,56	375,80

Обед

№сб/ реп	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 зеленым	250/10/1	3,26	6,00	20,46	151,00
492	Щи со курицей	40/150	14,06	14,06	25,84	292,60
701	Паниток яблочный	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
	ВСЕГО:		30,78	32,91	149,81	и

День 4 завтрак

№сб/ 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
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
	Батон паровой изделие из пшеницы	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		11,34	7,43	33,72	247,70

Обед

№сб/ 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
71	Шницель	40	0,56	4,04	2,72	49,60
155	Суп картофельный с клецками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
462	Тефтели в соусе	60/30	11,07	13,07	11,22	209,40
207	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
699	Паштет индейственный	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
	ВСЕГО:		36,07	35,20	141,81	1033,70

День 5 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
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

Обед

№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
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	1,64	1,32	36,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
439	Печень тушенная 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 рисово-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		32,43	24,71	103,91	785,70
	ВСЕГО:		38,98	33,58	129,11	990,60

## 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