

МБОУ "Лицей №2 Емва"

И. И. Журавлев
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"10" август 2022г

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

(Генеральный директор)

"10" Января 2022 г.

ООО "Мастер Провиант"

(наименование учреждения)

Царев

"Ю" *Август* 22

МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов для двухразового питания

на 2022 г для учащихся

7-11 лет в муниципальных

образовательных учреждениях

1 неделя

День 1 завтрак

№№б./рпц	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет
5	Булгуровод 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./рпц	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет
41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,40
300	Пюре картофельное в соусе	50/30	10,29	8,25	1,30	121,50
332	Макаронные изделия	100	3,50	4,10	23,50	147,00
634	Кукуруза изюм	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Хлеб пшенично-овсяный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		19,05	17,79	83,06	578,82
	ВСЕГО:		23,78	25,24	105,15	754,79

День 2 завтрак

№п/рп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон изюмной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		7,54	10,03	59,77	353,40

Обед

№п/рп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
22	Салат из отварной свеклы с маслом	40	0,57	2,43	3,34	37,56
155	Суп картофельный с клёшками	200	1,44	1,92	11,28	69,60
305	Кнели из кур	50	11,40	6,65	3,35	119,00
511	Рис отварной	100	2,50	4,10	25,70	152,00
600	Паначе из апельсинной	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Салат салатно-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		18,51	15,56	81,13	539,16
	ВСЕГО:		26,05	25,59	140,90	892,56

День 3 завтрак

Несб/реш	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	6,00	1,02	1,14	119,40
	Батон паровой ванильно-пшеничный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
701	Панкек молочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Итого:		7,45	1,54	36,79	268,80

Обед

Несб/реш	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	1,64	1,32	35,20
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
433	Печень по-строгановски	30/30	8,16	8,16	2,34	117,00
297	Карш трески с растительн.масл.	100	5,80	5,20	28,40	186,00
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:		19,62	17,86	90,35	617,60
	ВСЕГО:		27,07	19,40	127,14	886,40

День: 4 завтрак

№п/рп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3,09	8,27	32,65	225,57
686	Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Батон паровой витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		4,74	8,79	57,10	332,97

Обед

№п/рп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
71	Винегрет	40	0,56	4,04	2,72	49,60
130	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
388	Котлеты рыбные	50	6,50	4,40	7,60	98,00
820	Картофельное пюре	100	2,10	4,50	14,60	109,00
701	Пудинг яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		17,84	17,96	79,57	554,00
	ВСЕГО:		22,58	26,75	136,67	886,97

День 5 завтрак

№№ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
366	Запеканка из творога с повидлом	60/10	10,57	9,31	9,59	167,30
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:		10,77	9,31	24,59	225,30

Обед

№№ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
25	Салат из отварных овощей	40	0,70	5,05	3,40	49,60
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	5,66	10,84	100,80
433	Мясо тушеное	30/30	9,18	3,54	2,34	79,20
811	Рис отварной	100	2,50	4,10	25,70	152,00
434	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:		17,14	18,81	87,53	584,60
	ВСЕГО:		27,91	28,12	112,12	809,90

День 1 завтрак

№№/реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
7	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

№№/реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
405	Салат из белокачанной и морской капусты	40	0,56	2,04	3,84	36,80
138	Суп картофельный с мясом и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
489	Котлеты из филе телятины	50	8,05	7,55	7,55	131,00
332	Макаронные отварные	100	3,50	4,10	23,50	147,00
638	Компот из яблок	200	0,20	0,00	13,70	53,00
	Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		16,81	16,55	75,48	523,20
	ВСЕГО:		21,54	24,00	97,57	699,17

Днем 2 завтрак

№№/реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
302	Каша: молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
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:		7,54	10,03	59,77	353,40

Обед

№№/реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
78	Пюре: свекловичная	40	0,96	3,04	5,20	52,80
140	Суп: картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00
388	Шницель: рыбный	50	7,90	5,60	5,00	104,00
420	Картофельное пюре	100	2,10	4,50	14,60	109,00
705	Панчетто из антонника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб: ржанно-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		16,74	17,20	83,05	520,80
	ВСЕГО:		24,28	27,23	142,82	874,20

День 3 завтрак

№№б/реш	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
302	Каши молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,43	6,43	27,35	188,53
	Батон паровой 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:		11,48	11,95	68,40	422,93

Обед

№№б/реш	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
32	Салат из моркови с редисом	40	0,74	2,06	3,30	34,80
132	Рис отварен Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,10	16,44	124,00
492	Плов с курицей	40/125	12,21	12,21	22,44	254,10
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб расхо-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		18,22	19,82	80,84	579,90
	ВСЕГО:		29,70	31,77	149,24	1002,83

День 4 завтрак

№б/реш	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
366	Запеканка из творога с яблоком	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 из ржаной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		12,22	9,83	34,04	274,70

Обед

№б/реш	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
71	Винегрет	40	0,56	4,04	2,72	49,60
155	Суп картофельный с клёцками	200	1,44	1,92	11,28	69,60
462	Тефтели в соусе	50/30	9,69	11,53	9,91	183,70
247	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,80	5,20	28,40	186,00
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:		20,09	23,15	89,76	649,90
	ВСЕГО:		32,31	32,98	123,80	924,60

День 5 завтрак

№б/реш	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
640	Сметана натуральная с маслом сливочным	60/3	6,00	1,02	1,14	119,40
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезный витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		7,55	1,54	25,39	224,80

Обед:

№б/реш	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	1,64	1,32	35,20
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
434	Пюре из тыквы в соусе	30/30	11,94	8,07	2,77	132,90
322	Макаронки отварные	100	3,50	4,10	23,50	147,00
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:		25,18	18,83	87,24	634,50
	ВСЕГО:		32,73	20,37	112,63	859,30