

СОГЛАСОВАНО:
М.В.Р.У. Андрей Б. Есуга

И. О. руководителя учреждения

2022 г.

ООО "Столичная кулинарная компания
(наименование учреждения)

(Генеральный директор)

"В" *В. В. В.* 20.22 г

ООО "Мастер Провиант"
(наименование учреждения)

"D" *clerk* 20

МЕНЮ ОБЕД ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

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
Тутел ьен 41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,26	5,80	10,36	104,00
300	Птица тушеная в соусе	55/30	11,05	8,85	0,40	130,05
332	Макаронные изделия	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/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 пшеничная 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 паречной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40

Обед

№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
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	Кнели из кур	60	13,68	7,98	4,08	142,80
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
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:		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 парезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
701	Паннож 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
431	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 ржано-пшеничный	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/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
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
	Битон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		3,97	6,72	48,94	276,35

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
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	Напиток 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

№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
366	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 паровой витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		11,24	7,43	33,52	245,70

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
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
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:		21,71	22,07	103,10	708,20
	ВСЕГО:		32,95	29,50	136,62	953,90

2 цели

День 1 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
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/ 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
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

№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 пшеница с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
683	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

№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
78	Икра свекольная	40	0,96	3,04	5,20	53,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	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	Паносток из индюшатины	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/ 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	Каши молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,07	4,82	20,51	141,40
	Батон паровой витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
604	Какао на сгущенном молоке	200/20	4,70	5,00	31,80	187,00
	Итого:		10,12	10,34	61,56	375,80

Обед

№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
32	Салат из моркови с редисом	40	0,74	2,05	3,30	34,80
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	3,26	6,00	20,46	151,00
492	Шов с курицей	40/150	14,06	14,06	25,84	292,60
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
	Итого:		20,66	22,57	88,25	645,40
	ВСЕГО:		30,78	32,91	149,81	и

День 4 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
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 шрезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		11,34	7,43	33,72	247,70

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
71	Винегрет	40	0,56	4,04	2,72	49,60
155	Суп картофельный с клёцками	250	1,80	2,40	14,10	87,00
462	Тефтели и соусе	60/30	11,07	13,07	11,22	209,40
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
699	Паниток апельсиновый	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/ рпн	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 из ржаной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		6,55	8,87	25,20	204,90

Обед

№сб/ рпн	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 тушеная в соусе	40/40	15,92	10,76	3,69	177,20
332	Макарона 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:		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 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