

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ "Лицей №5"
г. Елоца

(наименование общеобразовательного

учреждения)

М.М. Мухомов

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

г. Елоца 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"

(наименование учреждения)

А.Б. Ставиский

Ставиский А.Б.

(Генеральный директор)

"1" октября 2022г.



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.

(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

"1" октября 2022г.



МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов для двухразового питания
на 2022 год для учащихся 12 лет и старше
в муниципальных образовательных учреждениях

г. Елоца

1 неделя

День 1 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 |
| 6 | Бутерброд с колбасой | 15/18 | 4,62 | 6,78 | 6,78 | 110,29 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| | Итого: | | 4,82 | 6,78 | 21,78 | 168,29 |

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 |
| Тутел ьян 41 | Салат из моркови | 40 | 0,50 | 0,04 | 4,65 | 20,92 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | 250/1 | 1,99 | 5,65 | 10,07 | 88,00 |
| 300 | Птица тушеная в соусе | 55/30 | 11,05 | 8,85 | 0,40 | 130,05 |
| 332 | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,50 |
| 631 | Компот из плодов и ягод | 200 | 0,40 | 0,00 | 33,00 | 138,00 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 26,19 | 25,45 | 108,12 | 752,47 |
| | ВСЕГО: | | 31,01 | 32,23 | 129,90 | 920,76 |

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 |
| 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 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 26,90 | 23,72 | 110,03 | 748,76 |
| | ВСЕГО: | | 32,94 | 31,37 | 160,92 | 1040,16 |

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 |
| 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: | | 5,20 | 8,35 | 15,95 | 157,50 |

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 |
| 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 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 29,54 | 30,28 | 119,69 | 872,00 |
| | ВСЕГО: | | 34,74 | 38,63 | 135,64 | 1029,50 |

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 |
| 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: | | 3,87 | 6,72 | 48,74 | 274,35 |

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 | Напиток яблочный | 200 | 0,10 | 0,00 | 26,40 | 102,00 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 26,21 | 26,53 | 104,89 | 750,70 |
| | ВСЕГО: | | 30,08 | 33,25 | 153,63 | 1025,05 |

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 нарезной 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 с зеленью | 250/1 | 1,99 | 6,55 | 13,17 | 106,00 |
| 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 |
| 631 | Компот из плодов и ягод | 200 | 0,40 | 0,00 | 33,00 | 138,00 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 25,94 | 26,22 | 115,31 | 782,20 |
| | ВСЕГО: | | 37,18 | 33,65 | 148,83 | 1027,90 |

2 неделя

День 1 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 |
| 6 | Бутерброд с колбасой | 15/18 | 4,62 | 6,78 | 6,78 | 110,29 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| | Итого: | | 4,82 | 6,78 | 21,78 | 168,29 |

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 |
| 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 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 24,87 | 27,21 | 120,80 | 815,50 |
| | ВСЕГО: | | 29,69 | 33,99 | 142,58 | 983,79 |

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 зеленью | 250/1 | 3,60 | 4,50 | 28,00 | 120,00 |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 50/40 | 9,54 | 4,86 | 5,04 | 103,50 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 |
| 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,40 | 0,00 | 23,60 | 94,00 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 24,65 | 23,91 | 108,49 | 689,00 |
| | ВСЕГО: | | 30,69 | 31,56 | 159,38 | 980,40 |

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 |
| | Батон нарезной витаминизированный | 18 | 1,35 | 0,52 | 9,25 | 47,40 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| | Итого: | | 5,62 | 5,34 | 44,76 | 246,80 |

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 |
| Тутел ьян 41 | Салат из моркови | 40 | 0,50 | 0,04 | 4,65 | 20,92 |
| 132 | Рассольник Ленинградский с зеленью | 250/1 | 2,99 | 5,85 | 20,17 | 135,00 |
| 492 | Плов с курицей | 40/150 | 14,06 | 14,06 | 25,84 | 292,60 |
| 701 | Напиток яблочный | 200 | 0,10 | 0,00 | 26,40 | 102,00 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 24,65 | 24,71 | 101,81 | 705,52 |
| | ВСЕГО: | | 30,27 | 30,05 | 146,57 | н |

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 |
| 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 нарезной витаминизированный | 18 | 1,35 | 0,52 | 9,25 | 47,40 |
| | Итого: | | 9,89 | 6,91 | 24,27 | 198,30 |

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 |
| 155 | Суп картофельный с клёцками | 250 | 1,80 | 2,40 | 14,10 | 87,00 |
| 462 | Тефтели в 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 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 29,23 | 32,07 | 120,59 | 876,00 |
| | ВСЕГО: | | 39,12 | 38,98 | 144,86 | 1074,30 |

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 |
| 302 | 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/ 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 |
| 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 | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,50 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 25-40 | 4,50 | 4,30 | 12,50 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 |
| | Итого: | | 36,93 | 29,01 | 116,41 | 875,70 |
| | ВСЕГО: | | 43,48 | 37,88 | 141,61 | 1080,60 |