

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 1

(наименование общеобразовательного учреждения)

Директор Шадрин Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"01" 09 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Шадрин Д.В.
(генеральный директор)

"01" сентября 2021 г

МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

обедов для одноразового питания

на 2021-2022 гг для льготной (малообеспеченные и многодетные)
категорий учащихся с 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных
учреждениях

Липецк

1 неделя

День 1

Обед

| Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен,ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Лесб/рец |
|----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|---------|---------|-------|--------|-------------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Суп рыбный с зеленью | 200/1 | 6,87 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 7,29 | 0,05 | 0,12 | 12 | 36,24 | 141,22 | 37,88 | 1,01 | 460,6 | Тутельян 87 |
| Гуляш | 40/40 | 11,12 | 5,20 | 3,20 | 105,60 | 0,40 | 0,03 | 0,07 | 10,67 | 19,47 | 121,00 | 196,67 | 0,77 | 1,69 | 437 |
| Капа гречневая рассыпчатая | 125 | 7,25 | 6,50 | 35,50 | 232,50 | 0 | 0,206 | 0,1 | 12,5 | 13,0625 | 174,813 | 116,688 | 4 | 222,5 | 508 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 1,29 | 1,6 | 0,88 | 0,21 | 8,71 | 685 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | 6/н |
| Итого: | | 27,94 | 18,88 | 77,42 | 594,90 | 7,71 | 0,32 | 0,29 | 35,17 | 81,68 | 461,49 | 372,54 | 7,57 | 693,50 | |

День 2

Обед

| Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен,ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Лесб/рец |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Борщ Сибирский со сметаной и зеленью | 200/10/1 | 3,38 | 5,36 | 11,84 | 110,40 | 5,03 | 0,08 | 0,04 | 0 | 4,2 | 78,34 | 27,6 | 1,37 | 368,02 | 111 |
| Котлета мясная по-хмыловски с томатным соусом | 60/30 | 9,96 | 8,52 | 8,31 | 152,82 | 0 | 0,264 | 0,06 | 15 | 10,2 | 66,48 | 14,4 | 0,984 | 96,996 | 454 |
| Картофельное пюре | 125 | 2,63 | 5,63 | 18,25 | 136,25 | 15,125 | 0,116 | 0,093 | 21,25 | 30,8125 | 72,1625 | 23,125 | 0,8375 | 540,375 | 520 |
| Напиток яблочный | 200 | 0,10 | 0,00 | 26,40 | 102,00 | 3,2 | 0,06 | 0 | 0 | 14,22 | 2,14 | 4,14 | 0,48 | 0 | 701 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | 6/н |
| Итого: | | 18,56 | 19,96 | 77,05 | 566,47 | 23,36 | 0,55 | 0,19 | 36,25 | 71,06 | 241,98 | 89,69 | 5,25 | 1005,39 | |

День 3

Обед

| Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен,ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Лесб/рец |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|--------|----------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью | 200/1 | 2,32 | 2,00 | 16,80 | 96,00 | 6,6 | 0,02 | 0,05 | 0,02 | 9,6 | 22,8 | 15,97 | 0,64 | 385 | 140 |
| Плов из птицы | 175 | 12,95 | 12,95 | 23,80 | 269,50 | 0,45 | 0,063 | 0,063 | 26,25 | 16,95 | 180,463 | 41,875 | 1,45 | 268,25 | 492 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 20 | 0,08 | 0 | 0 | 16 | 56 | 84 | 1,2 | 0 | 639 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | 6/н |
| Итого: | | 18,37 | 15,41 | 84,25 | 554,50 | 27,05 | 0,20 | 0,11 | 26,27 | 54,17 | 282,12 | 162,27 | 4,87 | 653,25 | |

День 4

Обед

| Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. цен, ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Лесб/рец |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|--------|----------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Ши из свежей капусты со сметаной и зеленью | 200/10/1 | 1,86 | 4,94 | 8,36 | 86,40 | 14,72 | 0,05 | 0,04 | 0 | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,64 | 303,74 | 124 |
| Котлеты из филе цыпленка с томатным соусом | 60/30 | 11,94 | 9,54 | 13,44 | 189,00 | 0,00 | 0,04 | 4,81 | 7,00 | 8,40 | 84,70 | 16,90 | 1,00 | 218,88 | 498 |
| Макаронь отварные | 125 | 4,38 | 5,13 | 29,38 | 183,75 | 0,00 | 0,81 | 0,05 | 17,50 | 4,05 | 30,98 | 17,63 | 0,93 | 25,29 | 516 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 1,29 | 1,6 | 0,88 | 0,21 | 8,71 | 685 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | б/н |
| Итого: | | 20,88 | 20,06 | 78,43 | 582,15 | 14,74 | 0,93 | 4,90 | 24,50 | 60,02 | 178,23 | 73,62 | 4,35 | 556,62 | |

День 5

Обед

| Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. цен, ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Лесб/рец |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|----------|----------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Суп картофельный с горохом и зеленью | 200/1 | 6,08 | 4,56 | 16,00 | 130,40 | 25,65 | 0,18 | 0,06 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | 378,18 | 139 |
| Жаркое по-домашнему | 175 | 15,58 | 8,58 | 18,90 | 218,75 | 7,475 | 0,175 | 0,263 | 16,48 | 24,7 | 266,413 | 51,675 | 3,15 | 952,3125 | 436 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,40 | 0,00 | 23,60 | 94,00 | 100 | 0,013 | 0,067 | 0 | 21,33 | 3,47 | 2,47 | 0,63 | 10,27 | 705 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | б/н |
| Итого: | | 24,56 | 13,59 | 70,75 | 508,15 | 133,13 | 0,40 | 0,39 | 16,48 | 88,11 | 362,48 | 102,81 | 6,98 | 1340,76 | |

2 неделя

День 1

Обед

| Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. цен, ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Нсб/рец |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Суп картофельный с рисом и зеленью | 200/1 | 2,00 | 2,40 | 14,64 | 90,40 | 24,76 | 0,02 | 0 | 1,68 | 26,08 | 242,78 | 16,8 | 0,58 | 0 | 139 |
| Печень по-строгановски | 40/40 | 10,88 | 10,88 | 3,12 | 156,00 | 0 | 0,053 | 0 | 0 | 7,10667 | 100,133 | 11,8533 | 1,4667 | 0 | 431 |
| Макароны отварные | 125 | 4,38 | 5,13 | 29,38 | 183,75 | 0 | 0,813 | 0,05 | 17,5 | 4,05 | 30,975 | 17,625 | 0,925 | 25,2875 | 516 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 1,29 | 1,6 | 0,88 | 0,21 | 8,71 | 685 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | 6/н |
| Итого: | | 19,96 | 18,86 | 74,39 | 553,15 | 24,78 | 0,92 | 0,05 | 19,18 | 50,15 | 398,35 | 67,58 | 4,76 | 34,00 | |

День 2

Обед

| Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. цен, ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Нсб/рец |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Суп - лапша с зеленью | 200/1 | 2,24 | 4,64 | 11,12 | 96,00 | 0,4 | 0,04 | 0,012 | 0 | 15,76 | 23,44 | 8,36 | 0,47 | 42,5 | 140 |
| Биточки из филе цыпленка с соусом томатным | 60/30 | 10,44 | 10,50 | 11,58 | 183,60 | 0,000 | 0,036 | 4,812 | 6,996 | 8,400 | 84,696 | 16,896 | 0,996 | 218,880 | 499/587 |
| Рис отварной | 125 | 3,13 | 5,13 | 32,13 | 190,00 | 0 | 0,025 | 0,013 | 16,88 | 1,1375 | 50,7875 | 13,6125 | 0,4375 | 33,8125 | 511 |
| Напиток цитрусовый | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 96,00 | 12,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 23,52 | 11,5 | 6,5 | 0,24 | 99,4 | 699 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | 6/н |
| Итого: | | 18,41 | 20,72 | 92,28 | 630,60 | 13,30 | 0,15 | 4,85 | 23,87 | 60,44 | 193,28 | 65,79 | 3,73 | 394,59 | |

День 3

Обед

| Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. цен, ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Нсб/рец |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|---------|--------|----------|---------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 200/10/1 | 2,66 | 5,10 | 16,44 | 124,00 | 6,03 | 0,08 | 0,05 | 0 | 52,9 | 57,56 | 20,72 | 0,78 | 387,6 | 132 |
| Мясо тушеное | 40/40 | 12,24 | 4,72 | 3,12 | 105,60 | 0,4 | 0,027 | 0,073 | 10,67 | 19,4667 | 121 | 196,667 | 0,7667 | 1,693333 | 433 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 125 | 7,25 | 6,50 | 35,50 | 232,50 | 0 | 0,206 | 0,1 | 12,5 | 13,0625 | 174,813 | 116,688 | 4 | 222,5 | 508 |
| Кисель ягодный из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 37,40 | 146,00 | 24,4 | 0,004 | 0,008 | 0 | 60,44 | 9,48 | 4,96 | 0,28 | 60,44 | 648 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | 6/н |
| Итого: | | 24,65 | 16,78 | 104,71 | 673,10 | 30,83 | 0,35 | 0,23 | 23,17 | 157,49 | 385,71 | 359,46 | 7,41 | 672,23 | |

День 4

Обед

| Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. цен, ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Лесб/рец |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|---------|----------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Суп картофельный с горохом и зеленью | 200/1 | 6,08 | 4,56 | 16,00 | 130,40 | 25,65 | 0,18 | 0,06 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | 378,18 | 139 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 60/40 | 10,60 | 5,10 | 5,60 | 112,00 | 2,0833 | 0,067 | 0,05 | 5 | 28 | 147,83 | 28,833 | 0,567 | 255,167 | 374 |
| Картофельное пюре | 125,00 | 2,63 | 5,63 | 18,25 | 136,25 | 15,13 | 0,12 | 0,09 | 21,25 | 30,81 | 72,16 | 23,13 | 0,84 | 540,38 | 520 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 1,29 | 1,6 | 0,88 | 0,21 | 8,71 | 685 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | 6/н |
| Итого: | | 22,01 | 15,74 | 67,10 | 501,65 | 42,88 | 0,40 | 0,20 | 26,25 | 102,19 | 314,19 | 101,50 | 4,82 | 1182,43 | |

День 5

Обед

| Наименование продукта | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. цен, ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Лесб/рец |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|
| | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | С | В1 | В2 | А | Са | Р | Mg | Fe | К | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью | 200/10/1 | 1,86 | 5,66 | 10,84 | 100,80 | 8,23 | 0,04 | 0,03 | 0 | 35,5 | 42,58 | 21 | 0,95 | 305,32 | 110 |
| Цыпленок отварной, соус томатный | 60/30 | 10,20 | 6,78 | 2,76 | 112,80 | 0,00844 | 0,034 | 0,084 | 27 | 34,5038 | 84,1275 | 12,825 | 1,0238 | 34,515 | 487 |
| Макароны отварные | 125 | 4,38 | 5,13 | 29,38 | 183,75 | 0 | 0,813 | 0,05 | 17,5 | 4,05 | 30,975 | 17,625 | 0,925 | 25,2875 | 516 |
| Компот из ягод | 200 | 0,40 | 0,00 | 33,00 | 138,00 | 25,8 | 0,01 | 0,01 | 0 | 19,18 | 9,9 | 9,3 | 0,45 | 105,6 | 634 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 2,50 | 0,46 | 12,25 | 65,00 | 0 | 0,033 | 0 | 0 | 11,624 | 22,858 | 20,421 | 1,582 | 0 | 6/н |
| Итого: | | 19,34 | 18,02 | 88,23 | 600,35 | 34,04 | 0,93 | 0,17 | 44,50 | 104,86 | 190,44 | 81,17 | 4,93 | 470,72 | |
| Среднее значение: | | 21,47 | 17,80 | 81,46 | 576,50 | 35,18 | 0,51 | 1,14 | 27,56 | 83,02 | 300,83 | 147,64 | 5,47 | 700,35 | |