

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 8

(наименование общеобразовательного учреждения)

Директор Шадрин Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"01" сентября 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"

(наименование учреждения)

Шадрин Д.В.

(генеральный директор)

"01" сентября 2021 г

МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
для одноразового питания (горячий завтрак)
на 2021-2022 гг для

категории учащихся 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных
учреждениях (с родительской доплатой)

Липецк

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/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	Мg	Fe	К	
Салат из капусты с горошком	50	0,70	2,55	4,45	44,00	8,12	0,01	0,01	0,00	9,35	6,91	3,79	0,13	2,85	43
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
Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,50	0,00	0,29	0,14	17,50	18,29	244,74	163,36	5,60	311,50	508
Кондитерское изделие про-го про-ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	2,45	0,08	0,00	0,08	227,00	0,93	0,00	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:	620,5	35,52	25,58	124,30	843,50	10,99	0,45	0,22	28,24	292,95	403,97	395,56	9,09	324,75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/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	Мg	Fe	К	
Салат из моркови с яблоком	50	0,43	2,61	3,94	40,95	2,88	0,03	0,03	0,00	11,76	21,87	14,15	0,49	102,83	40
Котлета мясная по-хлыновски с соусом	60/30	9,96	8,52	8,31	152,82	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98	97,00	454
Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75	21,18	0,16	0,13	29,75	43,14	101,03	32,38	1,17	756,53	520
Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00	3,20	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	4,14	0,48	0,00	701
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:	665,5	19,11	19,99	100,40	660,92	37,25	0,60	0,24	44,75	112,88	231,32	104,93	7,71	1234,35	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, 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	
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00	5,13	0,03	0,20	0,00	11,60	22,49	10,38	0,43	142,03	71
Плов из птицы	225	16,65	16,65	30,60	346,50	0,58	0,08	0,08	33,75	21,79	232,02	53,84	1,86	344,89	492
Омлет натуральный	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50	0,08	0,03	0,29	122,30	37,83	85,70	6,36	0,96	73,55	340
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:	578,5	26,80	31,03	87,85	744,40	25,79	0,27	0,57	156,05	104,79	425,01	185,44	6,84	560,47	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, 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	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	4,65	0,05	0,02	139,50	9,33	28,89	9,77	0,33	46,07	б/н
Котлеты из филе цыпленка с 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
Макароны отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25	0,00	1,14	0,07	24,50	5,67	43,37	24,68	1,30	35,40	516
Кондитерское изделие про-го про- ва	50	9,50	7,75	30,45	198,00	2,45	0,08	0,00	0,08	227,00	0,93	0,00	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:	590,5	32,19	26,69	123,12	834,51	7,12	1,35	4,90	171,07	269,25	188,27	83,08	5,21	309,06	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/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	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,45	44,00	8,12	0,01	0,01	0,00	9,35	6,91	3,79	0,13	2,85	43
Жаркое по - домашнему	225	20,03	11,03	24,30	281,25	9,61	0,23	0,34	21,18	31,76	342,53	66,44	4,05	1224,40	436
Запеканка рисовая с творогом, соус ягодный	50/20	3,28	4,15	24,35	223,01	0,03	0,02	0,05	16,00	25,13	50,96	10,90	0,40	66,53	366
Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	100,00	0,01	0,07	0,00	21,33	3,47	2,47	0,63	10,27	705
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	6/н
Батон парезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Итого:	595,5	28,26	18,70	98,20	754,66	117,76	0,32	0,46	37,18	105,13	432,66	114,46	7,59	1304,05	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	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	
Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,40	0,03	0,03	0,00	13,03	26,40	18,24	0,34	96,08	Тутельян 41
Печень по-строгановски	40/40	10,88	10,88	3,12	156,00	0,00	0,05	0,00	0,00	7,11	100,13	11,85	1,47	0,00	431
Макаронны отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25	0,00	1,14	0,07	24,50	5,67	43,37	24,68	1,30	35,40	516
Творожок/Йогурт 2,5% ж	55	4,25	4,45	13,10	197,00	0,00	0,00	0,00	0,24	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:	625,5	25,93	23,54	99,66	806,80	2,42	1,27	0,10	24,74	179,66	200,30	86,51	5,69	140,19	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	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	
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,01	0,02	0,00	17,58	20,49	10,45	0,67	136,80	Тутельян 33
Биточки из филе цыпленка с соусом томатным	60/30	10,44	10,50	11,58	183,60	0,00	0,04	4,81	7,00	8,40	84,70	16,90	1,00	218,88	499/587
Рис отварной	175	4,38	7,18	44,98	266,00	0,00	0,04	0,02	23,63	1,59	71,10	19,06	0,61	47,34	511
Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	12,90	0,02	0,01	0,00	23,52	11,50	6,50	0,24	99,40	699
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:	635,5	20,58	21,69	122,14	766,95	27,65	0,18	4,88	30,62	84,66	227,59	92,76	7,10	780,42	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, 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	
Кукуруза консервированная	20	0,57	1,24	1,60	19,86	4,65	0,05	0,02	139,50	9,33	28,89	9,77	0,33	46,07	б/н
Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60	0,40	0,03	0,07	10,67	19,47	121,00	196,67	0,77	1,69	433
Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,50	0,00	0,29	0,14	17,50	18,29	244,74	163,36	5,60	311,50	508
Запеканка из творога, соус ягодный	70/20	12,39	8,43	30,90	246,10	0,17	0,04	0,18	51,80	103,18	147,70	15,54	0,49	87,22	366
Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	37,40	146,00	24,40	0,00	0,01	0,00	60,44	9,48	4,96	0,28	60,44	648
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:	615,5	39,20	24,47	144,22	955,46	29,62	0,46	0,42	219,47	228,27	580,61	421,16	9,85	506,92	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, 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	
Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,55	4,45	44,00	8,12	0,01	0,01	0,00	9,35	6,91	3,79	0,13	2,85	43
Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	10,60	5,10	5,60	112,00	2,08	0,07	0,05	5,00	28,00	147,83	28,83	0,57	255,17	374
Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75	21,18	0,16	0,13	29,75	43,14	101,03	32,38	1,17	756,53	520
Кондитерское изделие про-го про- да	50	9,50	7,75	30,45	198,00	2,45	0,08	0,00	0,08	227,00	0,93	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:	640,5	28,53	24,26	102,55	715,15	33,84	0,36	0,19	34,83	326,34	287,09	96,74	4,46	1023,25	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, 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	
Огурец консервированный	20	0,45	0,75	8,90	17,00	2,78	0,01	0,01	0,00	11,64	14,12	6,72	0,30	70,23	б/н
Цыплята отварные, соус томатный	60/30	10,20	6,78	2,76	112,80	0,01	0,03	0,08	27,00	34,50	84,13	12,83	1,02	34,52	487
Макароны отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25	0,00	1,14	0,07	24,50	5,67	43,37	24,68	1,30	35,40	516
Фрукт свежий	не менее 100	1,10	0,00	14,70	62,00	10,00	0,03	0,02	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	
Компот из ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00	25,80	0,01	0,01	0,00	19,18	9,90	9,30	0,45	105,60	634
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	б/н
Итого:	595,5	22,13	15,69	121,99	699,45	38,59	1,27	0,19	51,50	104,56	191,31	93,38	7,65	523,75	
Среднее значение:		27,82	23,16	112,44	778,18	33,10	0,65	1,22	79,84	180,85	316,81	167,40	7,12	670,72	

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из капусты с горошком	Горошек консервированный
5	Обед	Салат из капусты с морковью	Капуста маринованная
2 неделя			
4	Обед	Салат из капусты с морковью	Капуста маринованная

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из капусты с горошком	Салат из капусты с огурцом
2	Обед	Салат из моркови с яблоком	Салат из помидоров и огурцов
2 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Салат из помидоров и огурцов
2	Обед	Салат из свеклы	Салат из свежих огурцов