

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 1

(наименование общеобразовательного учреждения)

Директор МБОУ СОШ № 1 г. Липецк / И. В. Мелев /

(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 обед)

на 2021-2022 гг для возрастной

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

Липецк

1 неделя

День 1
Обед

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 калусты 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
Суп рыбный с зеленью	250/1	8,59	8,40	14,34	167,25	9,11	0,06	0,15	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26	575,75	Тугельян 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
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
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:	821,5	34,61	26,23	108,19	812,75	17,65	0,44	0,37	43,17	111,25	579,57	442,91	10,35	900,50	

День 2
Обед

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 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
Борщ Сибирский со сметаной и зеленью	250/10/1	4,16	5,80	16,36	134,00	6,29	0,10	0,05	0,00	5,25	97,93	34,50	1,71	460,03	111
Котлета мясная по-хлыновски с томатным 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
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:	826,5	22,17	25,79	102,06	732,92	33,54	0,67	0,27	44,75	102,13	318,24	130,43	7,22	1416,38	

День 3

Обед

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	
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
Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	250/1	2,90	2,50	21,00	120,00	8,25	0,03	0,06	0,03	12,00	28,50	19,96	0,80	481,25	140
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
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:	776,5	24,70	25,18	107,90	764,90	33,96	0,27	0,34	33,78	78,96	367,81	199,04	6,68	968,17	

День 4

Обед

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	
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
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	2,26	5,80	10,36	104,00	18,40	0,06	0,05	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80	379,68	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
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
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:	801,5	24,95	24,74	103,03	740,51	23,07	1,34	4,95	171,00	85,58	234,97	105,33	6,01	688,74	

День 5
Обед

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
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00	32,06	0,23	0,08	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03	472,73	139
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
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 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	6/н
Итого:	816,5	32,58	20,25	93,85	694,65	149,79	0,52	0,49	21,18	118,07	468,88	138,86	9,22	1710,24	

2 неделя
День 1
Обед

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 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
Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	2,50	3,00	18,30	113,00	30,95	0,03	0,00	2,10	32,60	303,48	21,00	0,73	0,00	139
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
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
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	6/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	6/н
Итого:	821,5	24,18	22,09	104,86	722,80	33,37	1,30	0,10	26,60	77,26	503,77	107,51	6,42	140,19	

День 2
Обед

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 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
Суп - лапша с зеленью	250/1	2,80	5,80	13,90	120,00	0,50	0,05	0,02	0,00	19,70	29,30	10,45	0,59	53,13	140
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
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	6/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	6/н
Итого:	786,5	22,28	22,32	121,34	824,95	18,15	0,20	4,87	30,62	88,36	245,89	94,21	5,49	555,54	

День 3

Обед

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	6/н
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	3,26	6,00	20,46	151,00	7,54	0,10	0,06	0,00	66,13	71,95	25,90	0,98	484,50	132
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
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	6/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	6/н
Итого:	786,5	30,07	22,04	133,78	860,36	36,99	0,52	0,30	167,67	191,21	504,86	431,52	10,33	904,20	

День 4

Обед

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
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00	32,06	0,23	0,08	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03	472,73	139
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
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	6/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	6/н
Итого:	841,50	26,63	22,21	92,10	680,15	63,46	0,51	0,26	34,75	137,41	373,34	132,04	6,49	1495,97	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реш
	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	
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
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленым	250/10/1	2,26	6,70	13,46	122,00	10,29	0,05	0,04	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	381,65	110
Цыпленок отварной, 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
Макаронные изделия	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
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:	756,5	23,29	22,39	120,75	759,45	38,88	1,29	0,21	51,50	132,93	233,54	110,63	6,64	627,40	
Среднее значение:		26,55	23,32	108,79	759,34	44,88	0,71	1,22	62,50	112,32	383,09	189,25	7,48	940,73	

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