

СОГЛАСОВАНО:


ШКОЛА № 1
(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

АССОРТИМЕНТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

экспресс-завтраков для одноразового питания на 2021-2022гг для одной
возрастной категории учащихся 12 лет и старше в муниципальных
общеобразовательных учреждениях.

г Липецк

1 неделя

День 1 экспресс-завтрак

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	
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,32	3,18	21,40	127,78	0,00	0,06	0,02	15,00	27,83	113,18	16,35	0,06	68,03	3
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
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
Итого:		4,87	3,70	45,65	233,18	0,02	0,08	0,02	15,00	35,06	120,72	27,67	1,07	76,74	

День 2 экспресс-завтрак

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	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	19,80	172,50	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302
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
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686
Итого:		5,85	8,32	44,25	279,90	4,06	0,13	0,03	20,00	40,00	121,78	58,14	2,54	76,50	

День 3 экспресс-завтрак

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	
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	24,65	186,00	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	78,70	####
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
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
Итого:		6,04	7,65	48,90	291,40	0,02	0,18	0,11	20,00	19,03	94,74	41,82	2,02	87,41	

День 4 экспресс-завтрак

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	
Каша Боярская молочная с изюмом и маслом	150/5	2,48	6,20	37,04	218,55	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	78,70	304
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
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686
Итого:		2,78	6,20	52,24	278,55	4,06	0,16	0,11	20,00	26,96	94,34	36,10	1,59	78,70	

День 5 экспресс-завтрак

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	
Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	108,70	5,90	0,34	77,60	302
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
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
Итого:		3,92	6,36	38,56	230,05	0,02	0,03	0,02	20,00	9,69	110,30	6,78	0,55	86,31	

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,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	
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	3,32	3,18	21,40	127,78	0,00	0,06	0,02	15,00	27,83	113,18	16,35	0,06	68,03	3
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
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
Итого:		4,87	3,70	45,65	233,18	0,02	0,08	0,02	15,00	35,06	120,72	27,67	1,07	76,74	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,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	
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	24,64	186,00	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	78,70	302
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
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686
Итого:		4,79	7,13	39,84	246,00	4,06	0,16	0,11	20,00	26,96	94,34	36,10	1,59	78,70	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,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	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	19,80	172,50	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	####
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
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
Итого:		5,75	8,32	44,05	277,90	0,02	0,13	0,03	20,00	26,13	116,24	53,42	2,17	85,21	

0,98

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,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	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	2,32	6,20	24,49	168,95	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34	4,50	302
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
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686
Итого:		2,62	6,20	39,69	228,95	4,06	0,02	0,02	20,00	31,56	57,74	22,00	0,92	4,50	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,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	
Омлет натуральный	70/3	7,00	11,69	1,33	139,30	0,11	0,04	0,40	168,45	52,11	118,04	8,76	1,32	####	340
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
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
Итого:		7,20	11,69	16,33	197,30	0,13	0,04	0,40	168,45	53,40	119,64	9,64	1,53	####	
Среднее значение за период:		4,87	6,93	41,52	249,64	1,65	0,10	0,09	33,85	30,38	105,06	31,93	1,51	76,08	