

СОГЛАСОВАНО:

Славянский №3

2 И.В. Делькав
(наименование общеобразовательного учреждения)

И.В. Делькав
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

А.Б. Ставиский
Ставиский А.Б.

(Генеральный директор)

" 31 " август 2023

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.

(наименование учреждения)

М.Ю. Бутаков
Бутаков М.Ю.

" 31 " август 2023



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов и полдников для трехразового питания

на 2023-2024 гг для двух возрастных

категорий учащихся 7-11 лет и 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях

Липецк

День 2 вторник
Завтрак

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины						Минеральные вещества										
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	
302	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150	180	4,2	5,0	7,8	9,4	19,8	23,8	172,5	207,0	0	0,0	0,11	0,1	0,03	0,0	20	24,0	18,9	22,7	108,7	130,4	42,1	50,5	1,16	1,4	
	Биток витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,24	5,24	5,14	5,14	5,14	10,44	10,44	0,80	0,80
684,685	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,40	1,40	0,88	0,88	0,21	0,21	
Итого				5,8	6,6	8,3	9,9	44,1	48,0	277,9	312,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	20,0	24,0	26,1	29,9	116,2	138,0	53,4	61,8	2,2	2,4	

Обед

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины						Минеральные вещества										
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	
Тут, 15	Салат из свежих помидоров с огурцами	60	100	0,4916667	0,9833333	3,69	6,15	2,238	3,73	44,52	74,2	10,056	16,76	0,03	0,05	0,018	0,03	0	0	11,202	18,67	20,772	34,62	9,762	16,27	0,45	0,75	
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,86	2,26	4,94	5,8	8,36	10,36	86,4	104	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	
452	Котлеты особые из свинины с томатным соусом	60/40	60/40	9,98	9,98	14,64	14,64	11,64	11,64	219,4	219,4	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5,25	6,3	6,15	7,4	35,25	42,3	220,50	264,6	0,00	0,0	0,28	1,2	0,06	0,1	21,00	25,2	4,86	5,8	37,17	44,6	21,15	25,4	1,11	1,3	
631	Компот из свежих яблок	200	200	0,20	0,20	0,40	0,40	35,80	35,80	142,00	142,00	1,20	3,20	0,16	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	2,14	4,14	0,48	0,48	
	Биток витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,24	5,24	5,14	5,14	5,14	10,44	10,44	0,80	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	
Итого				21,6	23,6	30,4	34,9	114,8	125,3	825,2	916,6	28,0	38,4	1,4	1,7	0,2	0,2	36,0	40,2	92,7	109,8	193,5	224,3	98,1	113,3	6,0	6,7	

Полдник

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	50	7,20	7,20	16,30	16,30	30,70	30,70	299,00	299,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,04	0,04	7,00	7,00	11,20	11,20	38,30	38,30	14,20	14,20	0,70	0,70
686	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	15,2	15,2	60	60	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
Итого	Всего за день:			7,5	7,5	16,3	16,3	45,9	45,9	359,0	359,0	4,1	4,1	0,1	0,1	0,0	0,0	7,0	7,0	26,4	26,4	45,4	45,4	19,8	19,8	1,3	1,3

День 3 ерса
Завтрак

№ сб. рел.	Наименование продукта	Выход, г		Безжиры, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен., ккал.		Витамины		Минеральные вещества													
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	С*	Р	Мg	Fe							
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше					
311	Каша овсяная с маслом и сахаром	150	180	4,49	5,4	7,13	8,6	24,65	29,6	186,00	223,2	0,00	0,0	0,16	0,2	0,11	0,1	20,00	24,0	11,80	14,2	87,20	104,6	30,50	36,6	1,01	1,2
044,606	Булочка с изюмом	40	40	3,07	3,16	6,56	6,56	26,40	26,40	177,60	177,60	1,36	1,36	0,06	0,06	0,06	0,06	0,00	0,00	181,60	181,60	0,74	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого	Чай с лимоном и сахаром	200	200	7,9	8,8	13,7	15,1	65,3	71,2	433,6	460,8	6,0	6,0	0,2	0,3	0,1	0,1	20,1	24,1	209,6	210,9	93,1	112,5	36,1	42,2	1,6	1,8

Обед

№ сб. рел.	Наименование продукта	Выход, г		Безжиры, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен., ккал.		Витамины		Минеральные вещества													
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	С*	Р	Мg	Fe							
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше					
140	Салат из овощей с зеленым горошком	60	100	1,00	1,67	2,50	4,18	4,92	8,2	46,26	77,1	5,88	9,8	0,03	0,05	0,018	0,03	0	0	10,718	27,93	25,182	41,97	11,142	18,57	0,702	1,32
443	Пюре из картофеля	185	200	19,98	21,6	10,915	11,8	34,965	37,8	333,75	350	6,6	6,6	0,02	0,02	0,05	0,05	27,75	30	171,1725	19,37	190,772	206,24	44,2705	47,86	1,5355	1,66
638	Батон вилочкозапеченый	200	200	0,40	0,40	0,10	0,10	27,40	27,40	167,60	167,60	20,00	20,00	0,08	0,08	0,01	0,01	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,70	1,70
Итого	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
				27,6	30,4	16,4	19,5	105,6	115,0	684,4	765,5	33,0	36,9	0,2	0,3	0,1	0,2	27,8	30,0	271,8	90,5	323,6	353,8	186,2	197,3	6,5	7,2

Полдник

№ сб. рел.	Наименование	Выход, г		Безжиры, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен., ккал.		Витамины		Минеральные вещества													
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	С*	Р	Мg	Fe							
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше					
085	Мушкетерское печенье	50	50	2,00	2,00	0,00	0,00	15,00	15,00	54,00	54,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
Итого	Чай с сахаром	200	200	7,4	7,4	16,3	16,3	45,7	45,7	357,0	357,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	7,0	7,0	12,5	12,5	39,9	39,9	15,1	15,1	0,9	0,9
	Всего за день			42,8	46,7	46,4	50,1	217,5	232,8	1465,0	1583,3	39,0	43,0	0,3	0,6	0,3	0,3	54,8	61,1	298,9	313,9	458,3	508,2	237,4	254,5	9,9	9,9

День 4 четверг
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витаминны						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
302	Каша пшеница с маслом и сахаром	150	180	4,49	5,388	7,13	8,556	24,64	29,568	186	223,2	0	0	0,16	0,192	0,11	0,132	20	24	11,8	14,16	87,2	104,64	30,5	36,6	1,01	1,212
1	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,29	9,29	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
684,685	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,04	15,04	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
Итого				6,0	6,9	7,7	9,1	48,9	53,8	291,4	328,6	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	20,0	24,0	19,0	21,4	94,7	112,2	41,8	47,9	2,0	2,2

Обед

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витаминны						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Салатик помидор	30	30	0,264	0,264	0,06	0,06	1,164	1,164	5,4	5,4	4,116	4,116	0	0	0	0	12,6	12,6	3	3	7,2	7,2	3,3	3,3	0,096	0,096
132	Расходник Ленинградский со сметаной и зеленью	200(10г)	250(10г)	2,64	3,24	5,1	6	16,44	20,46	124	151	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	57,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,96
374	Рулетики в томате с оливоками	60(40)	60(40)	10,6	10,6	5,1	5,1	5,6	5,6	112	112	2,08	2,08	0,07	0,07	0,05	0,05	5,00	5,00	28,00	28,00	147,83	147,83	28,83	28,83	0,57	0,57
520	Пюре картофельное	150	180	3,15	3,78	6,25	8,1	21,90	26,28	163,50	196,2	12,10	14,52	0,09	0,108	0,07	0,084	17,00	20,4	24,65	29,58	57,73	69,276	18,50	22,2	0,67	0,804
632	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20
	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,29	9,29	47,4	47,4	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
Итого				21,13	22,36	17,99	20,24	98,01	106,41	641,30	701,00	44,33	48,26	0,37	0,41	0,17	0,19	34,60	38,00	142,11	160,27	355,12	381,06	185,21	195,09	5,70	6,03

Полдник

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витаминны						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	30	2,30	2,37	4,92	4,92	19,80	19,80	133,20	133,20	1,47	1,47	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	136,20	136,20	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кисель пшенично-яблочный	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	37,4	37,4	146,0	146,0	24,4	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,4	40,4	9,5	9,5	5,0	5,0	0,3	0,3
Итого	Всего за день:			2,3	2,3	4,9	4,9	57,2	57,2	279,2	279,2	24,4	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	176,6	176,6	10,0	10,0	5,0	5,0	0,3	0,3
				29,47	31,66	30,36	34,23	204,10	217,42	1211,90	1308,80	70,22	74,15	0,60	0,67	0,28	0,31	54,65	62,05	357,78	378,30	459,90	503,27	232,99	247,97	8,00	8,53

День 5 питания
Затяжка

№ сб. рел.	Наименование	Выход, г		Безжир, г		Жирн, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамин		Минеральные вещества		Fe									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	С	Ca	P	Mg					
304	Кефир молочная росовая с маслом и сахаром	150	180	3,32	3,78	6,20	7,44	24,60	29,30	158,95	200,74	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	24,00	16,40	19,58	50,60	16,40	19,68	0,34	0,41	
3	Батон ватманский	18	20	0,25	0,35	0,12	0,17	4,24	4,74	47,40	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,84	5,44	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	
684/685	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	
Итого		350	380	3,77	4,33	6,32	7,61	43,84	49,04	274,40	308,10	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	24,00	23,60	26,00	58,10	68,30	31,00	31,00	1,40	1,40
Обед																									
№ сб. рел.	Наименование	Выход, г		Безжир, г		Жирн, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамин		Минеральные вещества		Fe									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	С	Ca	P	Mg					
110	Салат из свежих и маринованных овощей	60	100	0,40	1,10	2,40	4,10	3,40	5,70	39,00	66,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	50,70	20,00	10,80	18,15	51,30	86,17	
499	Котлеты рубленные из говяжьего фарша с картофелем	60-40	60-40	9,98	9,98	14,64	14,64	11,64	11,64	219,40	219,40	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	15,00	10,20	10,20	34,10	17,80	26,25	6,64	11,00	
337	Углеводный салат с макаронами	150	180	5,25	6,30	6,15	7,40	35,25	41,30	220,50	264,60	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	25,20	4,80	5,80	66,48	14,40	14,40	0,99	0,99	
631	Батон ватманский	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	
Итого		31,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	11,62	11,62	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	
Полдник																									
№ сб. рел.	Наименование	Выход, г		Безжир, г		Жирн, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамин		Минеральные вещества		Fe									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	С	Ca	P	Mg					
686	Колбаски вареные промышленного производства	30	30	2,30	2,30	4,92	4,92	19,80	19,80	133,20	133,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	13,60	0,50	0,90	0,00	0,90	0,00	
Итого		28,6	31,2	40,8	46,7	199,7	219,0	1286,2	1458,2	43,3	57,0	1,5	1,7	0,2	0,2	56,0	64,2	287,0	311,2	238,6	137,6	155,8	59,2	84,5	

2 месяц
Дель 6 посылки
Защитка

№ об. реч.	Наименование	Итого																							
		Выход, г				Безлаз, г				Жир, г				Углевод, г				Эн. цен, ккал.				Итого			
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше		
302	Молоко сухое	150	180	4,2	5,04	19,8	21,76	172,5	207	0	0	0,11	0,132	0,03	0,036	20	24	18,9	27,38	108,7	130,44	42,1	50,52	1,16	1,372
2	Молоко сухое с сахаром	18	18	1,35	1,35	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	10,41	10,41	7,94	7,94	0,41	0,41	0,01	0,01
684,686	Чай с сахаром	200	200	0,31	0,31	15,20	15,20	60,00	60,00	4,08	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	13,16	13,16	49,00	49,00	14,14	14,14	58,14	58,14	0,81	0,81
Итого		350	398	5,85	6,69	44,25	46,21	279,90	314,80	4,08	4,08	0,11	0,132	0,03	0,036	25,00	24,00	40,00	49,00	121,78	143,52	58,14	66,56	2,54	2,77

№ об. реч.	Наименование	Итого																							
		Выход, г				Безлаз, г				Жир, г				Углевод, г				Эн. цен, ккал.				Итого			
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше		
140	Омлет (сладкий)	30	30	0,192	0,192	1,08	1,08	4,5	4,5	0,04	0,04	0	0	0	0	1,5	1,5	4,8	4,8	7,2	7,2	3,9	3,9	0,096	0,096
403	Суп картофельный с макаронами, капустой и зеленью	60-80	250,1	2,32	2,9	16,8	21	96	120	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	8,89	8,89	22,94	22,94	61,56	61,56	15,97	15,97	0,64	0,64
509	Цыпленок тушеный в соусе	150	180	8,7	10,44	47,8	57,6	153	180	0,60	0,60	0,25	0,30	0,12	0,14	15,00	18,00	15,68	18,82	20,78	25,174	84	84	1,2	1,2
639	Каша гречневая с маслом	200	200	0,2	0,2	1,12	1,12	4,74	4,74	20	20	0,08	0,08	0	0	0	0	16	16	56	56	84	84	0,8	0,8
Итого		18	18	1,35	1,35	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	10,41	10,41	7,94	7,94	0,41	0,41	0,01	0,01
Итого		32,5	32,5	2,5025	30,98	21,22	21,28	113,85	126,57	31,52	31,52	0,46	0,51	0,23	0,25	25,41	28,41	86,58	89,72	388,14	430,10	295,31	323,31	9,95	10,91

№ об. реч.	Наименование	Итого																							
		Выход, г				Безлаз, г				Жир, г				Углевод, г				Эн. цен, ккал.				Итого			
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше		
685	Угольные продукты	50	30	2,30	2,37	4,92	4,92	19,80	13,20	1,27	1,27	0,05	0,05	0,00	0,00	0,60	0,60	1,24	1,24	1,24	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		200	200	0,2	0,2	1,12	1,12	4,74	4,74	20	20	0,08	0,08	0	0	0	0	16	16	56	56	84	84	0,8	0,8
Итого		37,01	40,24	34,46	38,08	192,40	202,58	1240,00	1354,30	37,07	37,07	0,64	0,71	0,26	0,29	45,46	52,46	264,07	270,89	512,08	575,77	354,33	390,75	12,70	13,89

день 7 вторник
Завтрак

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
311	Каши молочная манная с маслом и сахаром	150	180	3,72	4,464	6,36	7,632	23,54	28,272	172,05	206,46	0,00	0	0,03	0,036	0,02	0,024	20,00	21	8,40	10,08	108,20	130,44	5,90	7,08	0,34	0,408
3	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
684,685	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
Итого				5,27	6,01	6,88	8,15	47,81	52,52	277,45	311,86	0,02	0,02	0,05	0,06	0,02	0,02	20,00	24,00	15,63	17,31	116,24	137,98	17,22	18,40	1,35	1,42
Обед																											
№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
71	Выпечка овсяной	60	100	0,84	1,4	6,06	10,1	4,08	6,8	74,4	124	6,156	10,26	0,036	0,06	0,024	0,04	0	0	13,92	23,2	26,988	44,98	12,456	20,76	0,516	0,86
124	Пиц из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,86	2,26	4,94	5,8	8,36	10,36	86,4	104	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80
437	Гуляш	50/50	50/50	13,9	13,9	6,5	6,5	4	4	132	132	0,05	0,5	0,03	0,03	0,09	0,09	13,33	13,33	24,33	24,33	151,25	151,25	245,83	245,83	0,46	0,96
511	Рис отварной	150	180	3,75	4,5	6,15	7,38	38,55	46,26	228,00	273,6	0,00	0	0,03	0,036	0,02	0,024	20,25	24,3	1,644	60,05	73,14	16,34	19,608	0,53	0,636	
631	Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48
	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
Итого				24,40	26,11	24,63	30,76	112,29	124,72	775,20	888,00	24,13	32,36	0,26	0,30	0,17	0,20	33,58	37,63	106,06	124,28	308,23	347,94	327,43	343,45	5,51	6,12
Полужид																											
№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Ковид термос из нержавеющей стали	30	30	2,30	2,37	4,92	4,02	19,80	19,80	133,20	133,20	1,47	1,47	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	136,20	136,20	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
684,685	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,15	15,15	2,14	2,14	7,14	7,14	5,60	5,58
Итого	Всего за день:			2,6	2,7	4,9	4,9	35,0	35,0	193,2	193,2	5,5	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	151,4	151,4	7,7	7,7	5,6	5,6	0,6	0,6
				32,27	34,80	36,43	43,83	195,10	212,24	1245,85	1393,06	29,68	37,91	0,35	0,40	0,19	0,23	53,63	61,68	273,05	292,95	432,16	493,62	350,25	367,45	7,44	8,11

День 8 среда
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
307	Капша припеченная с маслом и сахаром	170	180	4,49	5,388	7,13	8,556	21,64	29,568	186	223,2	0	0	0,16	0,192	0,11	0,132	20	24	11,8	14,16	107,2	104,64	30,5	36,6	1,01	1,212
684/85	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
	Кондитерское изделие	40	40	3,066/667	3,16	6,56	6,56	26,4	26,4	177,6	177,6	1,96	1,96	0,06	0,06	0	0	0,06	0,06	181,6	181,6	0,74	0	0	0	0	0
Итого				7,76	8,75	13,69	15,12	66,04	70,97	421,60	458,80	1,96	1,98	0,22	0,25	0,11	0,13	20,06	24,06	194,69	197,05	89,54	106,98	31,38	37,48	1,22	1,42

Обед

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
43	Салат из свежих капусты с морковью	60	100	0,84	1,4	3,06	5,1	5,34	8,9	52,8	88	9,738	16,23	0,006	0,01	0,012	0,02	0	0	11,214	18,672	8,286	13,81	4,548	7,58	0,156	0,26
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	2,76	3,26	5,1	6	16,44	20,46	124	151	6,03	7,54	0,08	0,1	0,05	0,06	0	0	52,9	66,13	57,56	71,95	20,72	25,7	0,78	0,98
4/2	Топинамб с томатным соусом	60/40	60/40	9,25	9,25	9,60	9,60	12,20	12,20	174,50	174,50	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,38	66,38	46,48	14,40	14,00	0,98
5/1	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	6,75	8,1	21,9	26,28	163,5	196,2	12,10	14,52	0,09	0,11	0,07	0,08	17,00	20,40	24,65	29,58	57,73	69,28	18,50	22,20	0,7	0,80
7/15	Напиток из пшенички	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00	100,00	100,00	0,01	0,01	0,07	0,07	0,00	0,00	21,33	21,33	3,47	3,47	2,47	2,47	0,63	0,63
	Напиток витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,04	5,24	5,24	10,44	10,44	0,80	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
Итого				20,2	21,9	25,5	29,8	101,0	112,9	721,2	816,1	127,9	138,3	0,5	0,5	0,3	0,3	32,0	35,4	137,9	163,5	222,3	253,8	91,5	103,0	5,6	6,0

Полдник

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Муочное кондитерское изделие собственного производства	50	50	7,20	7,20	16,30	16,30	30,70	30,70	299,00	299,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,04	0,04	7,00	7,00	11,20	11,20	38,30	38,30	14,20	14,20	0,70	0,70
	Кисель плодово-ягодный	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	37,4	37,4	146,0	146,0	24,4	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,4	60,4	9,5	9,5	5,0	5,0	0,3	0,3
Итого				7,2	7,2	16,3	16,3	68,1	68,1	445,0	445,0	24,4	24,4	0,1	0,1	0,0	0,0	7,0	7,0	71,6	71,6	47,8	47,8	19,2	19,2	1,0	1,0
	Всего за день:			35,11	37,89	55,48	61,19	235,12	252,01	1587,80	1719,90	154,25	164,67	0,79	0,86	0,42	0,47	59,06	66,46	404,18	432,18	359,65	408,55	142,04	159,65	7,80	8,44

День 9 четверг
Завтрак

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fc	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
340	Омлет натуральный с маслом	150	150	15	15	25,05	25,05	2,85	2,85	298,5	298,5	0,24	0,24	0,09	0,09	0,87	0,87	366,9	366,9	113,49	113,49	257,1	257,1	19,08	19,08	2,88	2,88
6	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
684,685	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	66,00	66,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
Итого				16,7	16,7	25,6	25,6	27,3	27,3	405,9	405,9	4,3	4,3	0,1	0,1	0,9	0,9	366,9	366,9	134,6	134,6	270,2	270,2	35,1	35,1	4,3	4,3

Обед

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fc	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
Тут. 41	Салат из моркови с яблоком	60	100	0,75	1,25	0,06	0,1	6,972	11,62	31,38	52,3	2,88	4,8	0,03	0,05	0,042	0,07	0	0	15,642	26,07	31,68	52,8	21,888	36,48	0,408	0,68
139	Суп картофельный с бобовыми и капустой	200,1	239,1	6,08	7,6	1,56	1,7	16	20	120,4	163	26,65	33,31	0,18	0,225	0,09	0,075	0	0	30,46	38,075	60,74	82,175	28,24	35,3	1,62	2,025
332	Малярные и другие старшие с маслом	150	180	5,25	6,3	6,15	7,38	35,25	42,3	220,5	264,6	0	0	0,98	1,176	0,99	0,072	21	25,2	4,89	5,832	37,17	44,604	21,15	25,38	1,11	1,332
406	Булочки из фарша птицы панированные ("индустрия") с томатом	50/50	50/50	11,65	11,65	13,60	13,60	9,20	9,20	207,50	207,50	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,00	16,00	1,00	1,00
619	Компот из сухофруктов	200	200	0,40	0,40	0,60	0,60	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20
	Батон витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	2,5025	2,5025	0,455	0,455	12,2525	12,2525	65	65	0	0	0,03	0,03	0	0	0	0	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
Итого				28,18	31,25	25,35	27,76	120,32	136,02	826,18	923,80	49,53	58,11	1,36	1,62	4,07	5,03	28,00	32,20	92,02	111,04	308,09	354,08	203,04	228,92	7,72	8,62

Полдник

№ сб. рещ.	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал		Витамины						Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fc	
												7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	Комбинированное изделие промышленного производства	30	30	2,30	2,37	4,92	4,92	19,80	19,80	133,20	133,20	1,47	1,47	0,05	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	136,20	136,20	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	200,0	200,0	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	58,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	1,3	1,6	1,6	0,0	0,0	0,2	0,2
Итого	Всего в день:			2,5	2,6	4,9	4,9	34,8	34,8	191,2	191,2	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	137,5	137,5	2,2	2,2	0,0	0,0	0,2	0,2
				47,33	50,47	55,84	58,25	182,42	198,12	1423,28	1520,90	55,32	63,90	1,52	1,78	5,84	5,90	394,95	399,15	365,00	384,02	580,43	626,41	239,04	264,32	12,19	13,69

День 10 октября
Запрос

№ об. реч.	Наименование	Выход, г		Жир, г		Углеводы, г		Эн. цен. экв.		Витамины				Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше					
304	Сладкое печенье	180	2,32	6,20	7,44	214,49	292,39	168,95	202,74	0,00	0,00	0,00	24,00	16,40	50,60	60,72	16,40	11,68	0,34	0,41			
2	Батон мясной с колбасой и сыром	18	1,35	0,52	0,52	9,25	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,54	5,54	10,44	10,44	0,80	0,80	0,21			
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,24	1,24	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21			
Итого			3,87	4,33	6,72	7,96	48,74	53,64	308,14	0,02	0,02	0,02	24,00	23,63	58,14	68,76	27,72	31,00	1,35	1,42			
Обед																							
№ об. реч.	Наименование	Выход, г		Жир, г		Углеводы, г		Эн. цен. экв.		Витамины				Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше					
37	Салат из свежих овощей	60	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	10,06	16,77	0,03	0,05	0,02	0,00	11,2	18,67	20,77	34,62	9,76	16,27	0,45	0,75
245	Суп картофельный с морковью, капустой, помидорами, луком	200/1	2,50/1	1,44	1,80	13,20	16,50	122,00	24,76	96,00	30,95	0,02	0,03	0,00	1,68	2,688	32,60	242,78	303,48	16,80	21,00	0,58	0,73
44	Железо по помидорам	185	2,90	1,67	1,97	1,98	21,40	231,25	250,00	7,91	8,54	0,10	0,21	17,42	28,73	281,64	304,48	54,63	59,06	3,33	3,60		
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	0,00	0,00	31,80	142,60	3,21	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	14,22	2,14	2,14	5,14	4,14	0,48	0,48		
Итого			18	1,35	0,52	0,52	9,25	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,54	5,54	10,44	10,44	0,80	0,80	0,21	0,21		
Ужин																							
№ об. реч.	Наименование	Выход, г		Жир, г		Углеводы, г		Эн. цен. экв.		Витамины				Минеральные вещества									
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше					
32,5	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,1075	2,5075	0,455	0,455	12,2535	12,2535	65	0	0	0,03	0,03	0	0	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	
Итого			24,45	24,64	17,90	22,13	92,72	92,72	638,17	703,60	45,92	0,34	0,34	19,10	93,17	116,13	673,31	116,13	131,33	7,22	7,22		

Поздний

№ об. реч.	Наименование	Выход, г		Жир, г		Углеводы, г		Эн. цен. экв.		Витамины				Минеральные вещества								
		7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
		12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше				
50	Мучное виаграте и чашки собственноручно	50	7,20	16,30	16,30	30,70	299,00	299,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,04	7,00	11,20	38,30	38,30	14,20	14,20	0,70	0,70	
200	Кефир пастеризованный	200	0	0	0	37,4	146	24,40	146	24,40	0,00	0,00	0,00	0,00	60,44	9,48	9,48	4,96	4,96	0,78	0,78	
Итого			33,62	36,18	40,92	40,92	209,56	220,87	1453,74	70,34	83,88	0,66	0,50	0,60	190,44	209,82	209,82	709,55	163,07	181,49	9,55	10,33

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная
5	Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	Капуста маринованная
8	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из свежих помидоров и огурцов
4	Обед	Горошек консервированный	Свежий помидор
6	Обед	Огурец консервированный	Огурец свежий
10	Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	Салат из сырых овощей

СОГЛАСОВАНО:

М. Ю. Соколов 2023

2
(наименование образовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"

(наименование учреждения)

56
"Столичная"
Кулинарная
Славянский А. В.

(Генеральный директор)

" " 2023



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М. Ю.

(наименование учреждения)

Бутаков М. Ю.

" " 2023



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков для одноразового питания

на 2023-2024 гг для льготной (малообеспеченные и многодетные и из семей опекунов)

категорий учащихся с 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях

Липецк

I неделя

День 1 понедельник
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							C	B1	B2	A	Ca	P	Mg	Fe
493	Цыплята тушеные в соусе	60/30	11,7	9,371	0,424	137,7	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
	Фрукт по сезону	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
Итого			24,2	17,6	85,0	601,7	13,7	0,4	0,2	23,0	65,2	302,4	188,8	9,5

День 2 вторник
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							C	B1	B2	A	Ca	P	Mg	Fe
Тут.15	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	21,72	21,86	76,93	597,85	12,68	0,34	0,16	19,20	163,87	260,63	157,99	6,49
452	Свинина с томатным соусом	60/30	9,72	14,16	10,8	210,6	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
684,685	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			39,4	42,6	150,2	1152,0	12,7	1,6	0,3	55,2	191,8	388,7	214,8	10,4

День 3 среда

завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
Тут,35	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,09	4,10	38,55	4,90	0,03	0,02	0,00	13,97	20,98	9,28	0,66
443	Плов из свинины	185	19,98	10,915	34,965	323,75	0,476	0,066	0,066	27,750	17,919	190,775	44,268	1,533
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			23,6	13,5	66,5	487,3	9,4	0,1	0,1	27,8	58,7	241,8	79,6	4,4

День 4 четверг

завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
	Помидор свежий	30	0,13	0,03	0,58	2,70	2,06	0,00	0,00	6,30	1,50	3,60	1,65	0,05
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,8	1,88	0,06	0,05	4,50	25,20	133,05	25,95	0,51
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			15,52	11,83	54,78	390,00	16,05	0,19	0,12	27,80	64,26	218,84	67,40	3,02

День 5 пятница
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
Тут.22	Салат из свежей капусты с морской капустой	50	0,80	2,07	2,85	33,25	16,50	0,02	0,03	0,00	25,38	16,72	9,08	43,08
499	Котлета рубленая из мяса цыплят-бройлеров с соусом	60/30	10,44	10,5	11,58	183,6	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
516	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			19,19	19,17	76,93	560,35	16,52	1,06	4,90	28,00	51,56	163,04	68,42	46,98

2 неделя
День 6 понедельник
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
493	Цыпята тушенные в соусе	60/30	11,7	9,37058824	0,42352941	137,7	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0,00	0,25	0,12	15,00	15,68	209,78	140,03	4,80
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
	Фрукт по сезону	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
Итого			23,20	17,63	70,48	541,70	7,73	0,33	0,18	23,00	63,11	296,97	184,55	7,71

День 7 вторник
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Винегрет овощной	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
437	Гуляш	50/40	12,51	5,85	3,6	118,8	0,45	0,03	0,0825	12	21,9	136,125	221,25	0,8625
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,00	0,03	0,02	20,25	1,37	60,95	16,34	0,53
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			19,66	17,51	72,80	531,80	5,60	0,12	0,30	32,25	47,78	244,02	269,27	3,61

День 8 среда
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с зеленью	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
462	Тертые с томатным соусом	60/30	8,99	9,12	11,36	165,7	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			15,5	18,9	65,0	496,2	20,2	0,4	0,1	32,0	57,1	155,6	58,0	3,6

День 9 четверг
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
Тут.41	Салат из моркови с яблоком	50	0,63	0,05	5,81	26,15	2,40	0,03	0,03	0,00	13,03	26,40	18,24	0,34
496	Котлеты из филе птицы панированные ("наггетсы") с соусом	50/30	11,13	12,64	7,52	189,9	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
520	Картофельное пюре	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			19,8	19,3	76,0	561,6	6,5	1,1	4,9	28,0	53,1	178,3	82,3	4,6

День 10 пятница
завтрак

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
37	Салат из свежих овощей (морковь, помидор, капуста, огурец, р/м)	50	0,49	3,08	1,87	37,10	8,38	0,03	0,02	0,00	9,33	17,31	8,13	0,38
436	Жаркое домашнему	185	16,47	9,07	19,98	231,25	7,90	0,19	0,28	17,42	26,11	281,64	54,63	3,33
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			19,7	12,6	49,1	391,4	16,3	0,2	0,3	17,4	48,4	323,4	84,1	5,5

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная
5	Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	Капуста маринованная
8	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из свежих помидоров и огурцов
4	Обед	Горошек консервированный	Свежий помидор
6	Обед	Огурец консервированный	Огурец свежий
10	Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	Салат из сырых овощей

СОГЛАСОВАНО:

Иванов И.И.

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Стависский А.В.
(Генеральный директор)

" 31 " 2023 г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.
(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

" 31 " 2023 г

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
обедов для одноразового питания
на 2023-2024 гг для льготной (малообеспеченные и многодетные и из семей опекунов)
категорий учащихся с 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях

Липецк

I неделя
День I понедельник
обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	6,08	4,56	16	130,4	25,65	0,18	0,06	0	69,74	28,24	1,62	378,18
493	Цыплята тушенные в соусе	60/30	11,7	9,37	0,42	137,7	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,80	42,60	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,46	12,25	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			29,2	22,2	86,3	670,1	29,3	0,5	0,2	23,0	119,0	319,7	181,4	385,5

День 2 вторник
обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0	34,66	38,1	17,8	0,64
452	Котлеты особые из свинины с томатным соусом	60/30	9,72	14,16	10,8	210,6	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	0	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			19,5	25,7	81,7	640,5	14,7	1,3	0,2	36,0	62,6	166,2	74,7	4,5

День 3 среда
обед

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,32	2	16,8	96	6,6	0,02	0,05	0,02	9,6	22,8	15,97	0,64
443	Плов из свинины	185	19,98	10,92	34,97	323,75	0,48	0,07	0,07	27,75	17,92	190,77	44,27	1,53
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			25,1	13,4	79,2	544,8	11,1	0,1	0,1	27,8	54,3	243,6	86,3	4,3

День 4 четверг
обед

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,1	16,44	124	6,03	0,08	0,05	0	52,9	57,56	20,72	0,78
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,8	1,88	0,06	0,05	4,50	25,20	133,05	25,95	0,51
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			18,05	16,90	70,63	511,30	20,03	0,27	0,17	21,50	115,66	272,80	86,47	3,75

День 7 вторник
обед

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0	34,66	38,1	17,8	0,64
437	Гуляш	50/40	12,51	5,85	3,6	118,8	0,45	0,03	0,0825	12	21,9	136,125	221,25	0,8625
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,00	0,03	0,02	20,25	1,37	60,95	16,34	0,53
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			20,82	17,40	77,76	556,20	15,19	0,14	0,14	32,25	70,84	259,63	276,69	3,82

День 8 среда
обед

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,1	16,44	124	6,03	0,08	0,05	0	52,9	57,56	20,72	0,78
462	Тефтели с томатным соусом	60/30	8,99	9,12	11,36	165,7	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			17,5	21,4	77,0	576,2	18,2	0,5	0,2	32,0	100,7	206,2	74,9	4,2

День 9 четверг
обед

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	6,08	4,56	16	130,4	25,65	0,18	0,06	0	69,74	28,24	1,62	378,18
496	Котлеты из филе птицепанированные с соусом ("нагетсы")	50/40	11,39	13,12	8,36	198,7	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,503	0,455	12,253	65,000	0,000	0,033	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			25,5	24,3	87,1	674,6	29,7	1,2	4,9	28,0	109,8	180,1	65,7	382,4

День 10 пятница
обед

№ сб.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200/1	2	2,4	14,64	90,4	24,76	0,02	0	1,68	26,08	242,78	16,8	0,58
436	Жаркое по- домашнему	185	16,47	9,07	19,98	231,25	7,90	0,19	0,28	17,42	26,11	281,64	54,63	3,33
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	32,5	2,5025	0,455	12,2525	65	0	0,033	0	0	11,624	22,858	20,421	1,582
Итого			21,2	11,9	61,9	444,7	32,7	0,2	0,3	19,1	65,1	548,9	92,7	5,7

СОГЛАСОВАНО:

Многороси №23
г Липецк

(наименование общеобразовательного учреждения)

Н. В. Зикова
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" " 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)


Ставиский А.Б.
(Генеральный директор)
" " 2023

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.
(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

"31" августа 2023

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

обедов одноразового питания с родительской доплатой на 2023-2024гг для учащихся 12 лет и старше льготной и не льготной категории детей

г Липецк

I неделя
День I понедельник
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	6,08	4,56	16	130,4	25,65	0,18	0,06	0,00	69,74	28,24	1,62	378,18
493	Цыплята тушеные в соусе	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Кондитерское изделие	30	2,37	4,92	19,80	133,20	1,47	0,05	0,00	0,05	136,20	0,56	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный микронутриентами	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
Итого			31,6	27,1	106,1	803,3	30,8	0,6	0,2	23,0	255,2	320,2	181,4	385,5

День 2 вторник
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
452	Котлеты особые из свинины с томатным соусом	60/30	9,72	14,16	10,8	210,6	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Фрукт	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный микронутриентами	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
Итого			20,6	25,7	96,4	702,5	24,7	1,4	0,2	36,0	78,6	177,2	83,7	6,7

День 3 среда
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,32	2	16,8	96	6,6	0,02	0,05	0,02	9,6	22,8	15,97	0,64
443	Плов из свинины	185	19,98	10,915	34,965	323,75	0,476	0,066	0,066	27,750	17,919	190,775	44,268	1,533
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Кондитерское изделие	40	3,16	6,56	26,40	177,60	1,96	0,06	0,00	0,06	181,60	0,74	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			28,3	19,9	105,6	722,4	13,1	0,2	0,1	27,8	235,9	244,3	86,3	4,3

День 4 четверг
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,1	16,44	124	6,03	0,08	0,05	0,00	52,90	57,56	20,72	0,78
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,8	1,88	0,06	0,05	4,50	25,20	133,05	25,95	0,51
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			18,05	16,90	70,63	511,30	20,03	0,27	0,17	21,50	115,66	272,80	86,47	3,75

День 5 пятница
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	5,66	10,84	100,8	8,23	0,04	0,03	0	35,5	42,58	21	0,95
499	Котлеты рубленые из мяса цыплят- бройлеров с томатным соусом	60/30	10,44	10,5	11,58	183,6	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
322	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			20,25	22,77	84,92	627,90	8,25	1,08	4,90	28,00	61,67	188,90	80,35	4,85

2 неделя
День 6 понедельник
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,32	2	16,8	96	6,60	0,02	0,05	0,02	9,60	22,80	15,97	0,64
493	Цыпята тушеные в соусе	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			25,52	19,63	87,28	637,70	14,33	0,35	0,23	23,02	72,71	319,77	200,52	8,35

День 7 вторник
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,4	14,72	0,05	0,04	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
437	Гуляш	50/40	12,51	5,85	3,6	118,8	0,45	0,03	0,0825	12	21,9	136,125	221,25	0,8625
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,00	0,03	0,02	20,25	1,37	60,95	16,34	0,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Фрукт	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
Итого			21,92	17,40	92,46	618,20	25,19	0,17	0,16	32,25	86,84	270,63	285,69	6,02

День 8 среда
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,1	16,44	124	6,03	0,08	0,05	0,00	52,90	57,56	20,72	0,78
462	Тефтели мясные с томатным соусом	60/30	8,99	9,12	11,36	165,7	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Кондитерское изделие	40	3,16	6,56	26,40	177,60	1,96	0,06	0,00	0,06	181,60	0,74	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
Итого			20,7	28,0	103,4	753,8	20,1	0,5	0,2	32,1	282,3	207,0	74,9	4,2

День 9 четверг
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
496	Котлеты из филе птицы панированные с соусом ("наггетсы")	50/40	11,39	13,12	8,36	198,7	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			19,4	19,7	71,1	544,2	4,1	1,0	4,9	28,0	40,0	151,9	64,1	4,3

День 10 пятница
Обед

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40	24,76	0,02	0,00	1,68	26,08	242,78	16,80	0,58
436	Жаркое по- домашнему	185	16,47	9,07	19,98	231,25	7,90	0,19	0,28	17,42	26,11	281,64	54,63	3,33
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			21,2	11,9	61,9	444,7	32,7	0,2	0,3	19,1	65,1	548,9	92,7	5,7

СОГЛАСОВАНО:

МНОУ СОШ №23

2 Липецк
(наименование общеобразовательного учреждения)

А.В. Мухоморова
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

А.Б. Ставицкий
"Столичная Кулинарная Ставицкий А.Б."
(Генеральный директор)

" 31 " 2023



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.
(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

" 31 " 2023



**МЕНЮ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

завтраков одноразового питания с родительской доплатой на 2023-2024гг для учащихся 12 лет и старше льготной и не льготной категории детей

I неделя
 День I понедельник
 завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	52,80	9,74	0,01	0,01	0,00	11,21	8,29	4,55	0,16
493	Цыплята тушеные в соусе	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Кондитерское изделие	30	2,37	4,92	19,80	133,20	1,47	0,05	0,00	0,05	136,20	0,56	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
Итого			26,3	25,6	95,4	725,7	14,9	0,4	0,2	23,0	196,7	300,3	184,4	7,5

День 2 вторник
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
Тутельян, 15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,03	0,02	0,00	11,20	20,77	9,76	0,45
452	Котлеты особые из свинины с томатным соусом	60/30	9,72	14,16	10,8	210,6	0	0,264	0,06	15	10,2	66,48	14,4	0,984
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Фрукт	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			19,4	24,5	90,2	660,6	20,1	1,3	0,2	36,0	55,2	159,9	75,6	6,5

День 3 среда
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
35	Тутелья н	60	1	2,51	4,92	46,26	5,88	0,03	0,02	0	16,76	25,18	11,14	0,79
443	Плов из свинины	185	19,98	10,915	34,965	323,75	0,476	0,066	0,066	27,750	17,919	190,775	44,268	1,533
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Кондитерское изделие	40	11,60	10,40	56,80	372,00	0,00	0,33	0,16	20,00	20,90	279,70	186,70	6,40
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			34,4	21,8	119,2	820,8	4,5	0,4	0,2	47,8	65,6	500,5	257,0	10,1

День 4 четверг
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
	Свежий помидор	60	0,26	0,06	1,17	5,40	4,11	0,00	0,00	12,60	3,00	7,20	3,30	0,09
374	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,8	1,88	0,06	0,05	4,50	25,20	133,05	25,95	0,51
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			15,66	11,86	55,36	392,70	18,11	0,19	0,12	34,10	65,76	222,44	69,05	3,06

День 5 пятница
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
22, Тутельян	Салат из белокачанной капусты с морской	60	0,96	2,48	3,4	39,9	19,8	0,0	0,0	0,0	30,5	20,1	10,9	51,7
499	Котлеты рубленые из мяса цыплят- бройлеров с томатным соусом	60/30	10,44	10,5	11,58	183,6	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
322	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			19,35	19,59	77,50	567,00	19,82	1,06	4,90	28,00	56,63	166,38	70,24	55,60

2 неделя
День 6 понедельник
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
	Огурец свежий	60	0,4	0,1	2,2	9,0	1,7	0,0	0,0	3,0	9,6	14,4	7,8	0,2
493	Цыпята тушеные в соусе	60/30	11,70	9,37	0,42	137,70	3,67	0,05	0,06	8,00	20,65	57,20	18,50	0,75
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0,2475	0,12	15	15,675	209,775	140,025	4,8
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			23,59	17,69	72,64	550,70	9,41	0,33	0,18	26,00	72,71	311,37	192,35	7,89

День 7 вторник
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	6,156	0,036	0,24	0	13,92	26,988	12,456	0,516
437	Гуляш	50/40	12,51	5,85	3,6	118,8	0,45	0,03	0,0825	12	21,9	136,125	221,25	0,8625
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,00	0,03	0,02	20,25	1,37	60,95	16,34	0,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Фрукт	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
Итого			20,90	18,52	88,18	606,20	16,63	0,16	0,36	32,25	66,10	259,52	280,34	5,90

День 8 среда
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	52,8	9,738	0,006	0,012	0	11,214	8,286	4,548	0,156
462	Тефтели мясные с томатным соусом	60/30	8,99	9,12	11,36	165,7	0,00	0,26	0,06	15,00	10,20	66,48	14,40	0,98
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	12,10	0,09	0,07	17,00	24,65	57,73	18,50	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Кондитерское изделие	40	3,16	6,56	26,40	177,60	1,96	0,06	0,00	0,06	181,60	0,74	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
Итого			18,8	25,9	92,3	682,6	23,8	0,5	0,1	32,1	240,6	157,7	58,7	3,6

День 9 четверг
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
41 тутельян	Салат из моркови с яблоком	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	0,03	0,04	0	15,64	31,68	21,89	0,41
496	Котлеты из филе птицы панированные с соусом ("наггетсы")	50/40	11,39	13,12	8,36	198,7	0	0,036	4,812	6,996	8,4	84,696	16,896	0,996
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,98	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	1,11
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			19,4	19,7	71,1	544,2	4,1	1,0	4,9	28,0	40,0	151,9	64,1	4,3

День 10 пятница
завтрак

№ сб. рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
37	Салат из сырых овощей (Морковь, помидоры, капуста, огурцы, масло растительное)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,03	0,02	0,00	11,20	20,77	9,76	0,45
436	Жаркое по- домашнему	185	16,47	9,07	19,98	231,25	7,90	0,19	0,28	17,42	26,11	281,64	54,63	3,33
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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
Итого			19,8	13,2	49,5	398,8	18,0	0,2	0,3	17,4	50,2	326,9	85,7	5,6

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная
5	Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	Капуста маринованная
8	Обед	Салат из свежей капусты	Капуста маринованная

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из свежих помидоров и огурцов
4	Обед	Горошек консервированный	Свежий помидор
6	Обед	Огурец консервированный	Огурец свежий
10	Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	Салат из сырых овощей

СОГЛАСОВАНО:

М.И.Сидорова

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

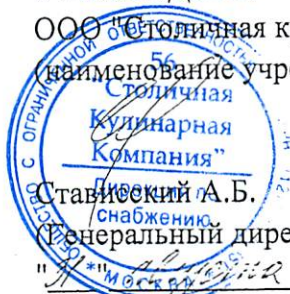


УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Ставиский А.Б.
(Генеральный директор)

" " 2023 г



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.

(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

" " 2023 г



АССОРТИМЕНТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

экспресс-завтраков для одноразового питания на 2023-2024гг для одной
возрастной категории учащихся 12 лет и старше в муниципальных
общеобразовательных учреждениях.

1 неделя
День 1 понедельник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
6	Бургерброд с колбасой в/к	18/15	4,62	6,77	6,77	110,29	0,00	0,41	0,03	1,74	10,20	36,07	12,89	0,99
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			4,8	6,8	21,8	168,3	0,0	0,4	0,0	1,7	11,5	37,7	13,8	1,2

День 2 вторник
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	4,20	7,80	19,80	172,50	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			4,4	7,8	34,8	230,5	0,0	0,1	0,0	20,0	20,2	110,3	43,0	1,4

День 3 среда
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
	Кондитерское изделие	40	3,16	6,56	26,40	177,60	1,96	0,06	0,00	0,06	181,60	0,74	0,00	0,00
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого			3,5	6,6	41,6	237,6	6,0	0,1	0,0	0,1	196,8	7,9	5,6	0,6

День 4 четверг
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная пшеничная с маслом	150	4,49	7,13	24,64	186,00	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			4,7	7,1	39,6	244,0	0,0	0,2	0,1	20,0	13,1	88,8	31,4	1,2

День 5 пятница
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром и маслом	18/15/5	5,10	8,58	7,93	133,54	0,07	0,04	0,05	37,37	90,19	70,49	11,72	0,61
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			5,3	8,6	22,9	191,5	0,1	0,0	0,1	37,4	91,5	72,1	12,6	0,8

2 неделя
День 6 понедельник

Завтрак

№ сб. рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, ,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
2	Бутерброд с джемом и маслом	18/15/5	1,62	2,66	18,72	105,45	0,33	0,03	0,02	13,82	6,43	21,56	8,08	0,48
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого			1,9	2,7	33,9	165,5	4,4	0,0	0,0	13,8	21,6	28,7	13,7	1,1

день 7 вторник

Завтрак

№ сб. рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная манная с маслом	150	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	108,70	5,90	0,34
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			3,9	6,4	38,6	230,1	0,0	0,0	0,0	20,0	9,7	110,3	6,8	0,6

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
	Кондитерское изделие	40	3,16	6,56	26,40	177,60	1,96	0,06	0,00	0,06	181,60	0,74	0,00	0,00
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			3,4	6,6	41,4	235,6	2,0	0,1	0,0	0,1	182,9	2,3	0,9	0,2

День 9 четверг
Завтрак

№ сб. рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
6	Бутерброд с колбасой в/к	18/15	4,62	6,77	6,77	110,29	0,00	0,41	0,03	1,74	10,20	36,07	12,89	0,99
684,685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21
Итого			4,8	6,8	21,8	168,3	0,0	0,4	0,0	1,7	11,5	37,7	13,8	1,2

День 10 пятница
Завтрак

№ сб. рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe
304	Каша молочная рисовая с маслом	150	2,32	6,20	24,49	168,95	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Итого			2,6	6,2	39,7	229,0	4,1	0,0	0,0	20,0	31,6	57,7	22,0	0,9