

Согласовано

Директор ЧОУ «Лицей Альма Матер»

В.Н.Ясинская

Согласовано

Директор ООО Энола

А.В.Таева



Примерное меню ООО Энола

МАОУ лицей № 49

2021 г.

	Технолог. нормат. документ	Наименование блюд	Энергетическая ценность	выход гр.	Б	Ж		
1 день	Сборник рецептур 2011 г.	Завтрак						
		Обед						
	№ 103	Суп картофельный с макаронами и курицей	138,0	1/250/20	6,0	3,1	21,0	
	№ 251	Поджарка	266,0	1/100/15	22,6	14,9	5,0	
	№ 302	Каша гречневая	279,0	1/150	8,7	7,8	42,6	
	№ 70	Огурец сол. порционный	7,0	1/50	0,4	0,1	1,3	
	№ 343	Компот из смеси ягод	182,0	1/200	0,6	-	46,0	
		Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8	
		Итого:	1002,0	1/835	42,9	26,4	140,7	
2 день		Обед						
	№ 88	Щи из св. капусты с мясом	147,0	1/250/20/20	5,4	6,4	10,3	
	№ 279	Тефтели в соусе	308,0	1/120/50	15,0	16,8	10,7	
	№ 312	Картофельное пюре	163,0	1/150	3,2	6,8	21,9	
	№ 71	Помидор порционный	12,0	1/50	0,6	0,1	1,9	
	№ 349	Компот из смеси сухофр.	124,0	1/200	0,3	-	29,2	
		Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8	
		Яблоко порционное	80,0	1/150	0,6	-	17,2	
		Итого:	964,0	1/1060	29,7	30,6	116,0	
3 день		Обед						
	№ 97	Суп картофельный с рыбой	155,0	1/250/20	6,0	5,2	14,8	
	№ 265	Плов	324,0	1/200/70	17,2	11,8	37,8	
	№ 46	Салат из св. капусты	88,0	1/100	1,4	5,1	8,9	
	№ 348	Компот из кураги	126,0	1/200	1,2	-	31,6	
		Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8	
	№ 410	Ватрушка с творогом	101,0	1/75	9,2	5,1	15,6	
		Итого:	924,0	1/965	39,6	27,7	133,5	
4 день		Обед						
	№ 102	Суп картофельный с фасолью и курицей	185,0	1/250/20	9,3	6,2	22,3	
	№ 260	Гуляш	159,0	1/90/50	15,3	13,0	8,2	
	№ 302	Каша перловая рассыпч.	204,0	1/180	4,5	6,0	32,0	
	№ 343	Компот из ягод	182,0	1/200	0,6	-	46,0	
		Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8	
		Банан	124,0	1/200	2,2	-	28,4	
		Итого:	984,0	1/1010	36,2	25,7	161,7	
5 день		Обед						
	№ 96	Рассольник со сметаной и мясом	174,0	1/250/20/20	6,4	7,0	20,4	
	№ 293	Курица припущенная	188,0	1/120	19,2	12,1	0,7	
	№ 302	Каша гречнев. рассыпчт.	279,0	1/180	8,7	7,8	42,6	
	№ 43	Салат из овощей	105,0	1/100	2,8	8,6	3,8	
	№ 342	Компот из свежих яблок	142,0	1/200	1,4	-	24,4	
		Хлеб	130,0	2/30	4,6	0,5	24,8	
		Итого:	1018,0	1/910	43,1	36,0	116,7	

6 день	Обед						
№ 82	Борщ со св. капустой, сметаной и курицей	145,0	1/250/20/20	5,4	7,8	13,4	
№ 243	Котлета Дружба рыбная	220,0	1/110	20,2	11,7	13,3	
№ 304	Рис отв. рассыпчатый	219,0	1/180	3,6	6,0	36,8	
№ 70	Огурец порционный	6,0	1/50	0,4	0,1	0,8	
	Сок	108,0	1/200	1,4	-	24,4	
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,4	24,8	
	Итого:	828,0	1/850	35,6	26,0	113,5	
7 день	Обед						
№ 99	Суп из овощной со сметаной и мясом	141,0	1/250/20/20	2,2	7,8	13,4	
№ 268	Биточек	261,0	1/110	15,9	14,4	16,0	
№ 309	Макароны отварные.	220,0	1/180	5,2	6,2	25,2	
	Салат из морской капусты	92,0	1/100	1,4	5,1	9,6	
№ 342	Компот из вишни	182,0	1/200	0,6	-	42,0	
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8	
	Итого:	1026,0	1/900	29,9	34,0	131,0	
8 день	Обед						
№ 89	Щи зеленые с курицей и сметаной	155,0	1/250/20/20	4,1	5,5	5,2	
№ 255	Печень по-строгановски	203,0	1/100/50	19,4	13,7	5,8	
№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	279,0	1/180	8,7	7,8	42,6	
№ 71	Помидор порционный	12,0	1/50	0,6	0,1	1,9	
№ 349	Компот из смеси сухофр.	124,0	1/200	0,3	-	29,2	
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8	
	Итого:	903,0	1/890	37,7	27,6	109,5	
9 день	Обед						
№ 82	Борщ со св. капустой, курицей, сметаной	145,0	1/250/20/20	5,4	7,8	13,4	
к/с	Голубец ленивый в соусе	125,0	1/107/50	8,6	6,7	6,6	
№ 312	Картофельное пюре	163,0	1/180	3,2	6,8	21,9	
№ 70	Огурец порционный	7,0	1/50	0,4	0,1	1,3	
3 342	Компот из клубники	182,0	1/200	0,6	-	46,0	
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8	
	Фрукт	80,0	1/150	0,6	-	17,2	
	Итого:	832,0	1/1047	23,4	21,9	131,2	
10 день	Обед						
№ 102	Суп картофельный с горохом и курицей	185,0	1/250/20	9,3	6,2	22,3	
№ 227	Рыба припущ с овощами	196,0	1/75/50	11,9	13,0	5,8	
№ 304	Рис отв. рассыпчатый	219,0	1/180	3,6	6,0	36,8	
№ 20	Салат из огурцов	104,0	1/100	0,1	12,9	2,4	
№ 342	Компот из смеси ягод	182,0	1/200	0,6	-	46,0	
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8	
	Итого:	1016,0	1/895	30,1	38,6	138,1	
11 день	Обед						
№ 120	Суп молочный с	146,0	1/250/	5,6	5,8	22,5	

	№ 294	Котлета куриная	220.0	1/120	16.4	10.6	12.1
	№ 302	Каша гречневая рассыпч	279.0	1/180	8.7	7.8	42.6
	№ 45	Салат из свежей капусты	88.0	1/100	1.4	5.1	8.9
	№ 348	Компот из кураги	126.0	1/200	1.2	-	31.6
		Хлеб	130.0	2/25	4.6	0.5	24.8
		Итого:	989.0	1/870	7.9	29.5	142.5
12 день		Обед					
	№ 104	Суп карт. с фрикадельками	121.0	1/250/30	2.0	2.4	14.8
	№ 293	Курица припущенная	188.0	1/100	19.2	13.6	5.9
	№ 309	Макароны отварные	220.0	1/180	5.2	6.2	35.2
		Винегрет овощной	124.0	1/100	1.4	10.1	6.8
		Сок	108.0	1/200	0.6	-	34.4
		Хлеб	130.0	2/25	4.6	0.5	24.8
			891.0	1/830	33.0	32.8	121.9

Бухгалтер ООО «Энола»

/Драугелене Е.Н./

