

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного
учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20 ____ г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Стависский А.Б.
(Генеральный директор)

" 1 " сентября 2023

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.
(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

" 1 " сентября 2023

МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания (горячий обед)

на 2023 гг для одной возрастной категории

учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях

1 неделя

День 1

Обед

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
405	Салат из белокочанной и морской капусты	50	0,70	2,55	4,80	46,00
138	Суп картофельный с рисом	250/1	2,50	3,00	18,30	113,00
433	Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		25,99	17,92	118,63	746,90
	ВСЕГО:		25,99	17,92	118,63	746,90

День 2

Обед

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26,15
155	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	1,80	2,40	14,10	87,00
496	Котлеты из филе птицы с соусом	60/30	10,44	10,50	11,58	183,60
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		27,36	22,25	136,25	859,55
	ВСЕГО:		27,36	22,25	136,25	859,55

День 3

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	44,00
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	3,26	6,00	20,46	151,00
431	Печень по-строгановски	40/40	10,88	10,88	3,12	156,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		23,39	27,18	92,89	732,30
	ВСЕГО:		23,39	27,18	92,89	732,30

День 4

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
71	Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	10,60	5,10	5,60	112,00
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		27,95	23,50	124,71	826,80
	ВСЕГО:		27,95	23,50	124,71	826,80

День 5

Обед

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
25	Салат из отварных овощей	50	0,70	5,05	3,40	62,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	2,26	6,70	13,46	122,00
451	Тефтели в томатном соусе	60/30	8,34	3,90	2,40	154,24
508	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		22,75	23,30	110,17	815,54
	ВСЕГО:		22,75	23,30	110,17	815,54

2 неделя

День 1

Обед

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26,15
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	2,50	3,00	18,30	113,00
499	Биточки из филе птицы с соусом	60/30	10,44	10,50	11,58	183,60
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,31	21,20	116,90	763,05
	ВСЕГО:		24,31	21,20	116,90	763,05

День 2

Обед

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,90	2,50	21,00	120,00
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	10,60	5,10	5,60	112,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		22,66	18,89	109,84	704,25
	ВСЕГО:		22,66	18,89	109,84	704,25

День 3

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	44,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
443	Плов	225	16,65	16,65	30,60	351,00
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		31,15	25,90	107,91	814,80
	ВСЕГО:		31,15	25,90	107,91	814,80

День 4

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
	Икра кабачковая	50	1,00	4,50	0,00	48,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,26	5,80	10,36	104,00
451	Котлета мясная с соусом	60/30	10,32	10,08	12,12	183,00
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,63	28,03	119,89	839,30
	ВСЕГО:		24,63	28,03	119,89	839,30

День 5

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
71	Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	62,00
148	Суп лапша домашняя	250/1	2,80	5,80	13,90	120,00
487	Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,20	6,78	2,76	112,80
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	36	2,70	1,04	18,50	94,80
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		27,80	26,93	108,42	791,60
	ВСЕГО:		27,80	26,93	108,42	791,60

Сезонные замены салатов с 1 го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	Маринованная капуста
3	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Маринованная капуста
8	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Маринованная капуста

Сезонные замены салатов с 1 го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2		Салат из моркови с сахаром	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
4	Обед	Винегрет	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным
5	Обед	Салат из отварных овощей	Салат Витаминный
6	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
9	Обед	Икра кабачковая	Салат из свежих помидоров с маслом растительным
10	Обед	Винегрет	Салат из отварных овощей