

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

завтраков и обедов для двухразового питания
на 2023 гг для двух возрастных категорий
учащихся 7 - 11 и 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях

г. Лебедянь

1 неделя**День 1 завтрак**

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 302 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 150/5 | 4,20 | 7,80 | 19,80 | 172,50 |
| 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 |
| | Итого: | | 7,10 | 8,84 | 53,30 | 325,30 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 405 | Салат из белокочанной и морской капусты | 60 | 0,84 | 3,06 | 5,76 | 55,20 |
| 138 | Суп картофельный с рисом | 250/1 | 2,50 | 3,00 | 18,30 | 113,00 |
| 433 | Мясо тушеное | 45/45 | 13,77 | 5,31 | 3,51 | 118,80 |
| 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: | | 27,66 | 19,02 | 119,98 | 769,30 |

День 2 завтрак

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 302 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 150/5 | 4,49 | 7,13 | 24,64 | 186,00 |
| 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 |
| | Итого: | | 7,49 | 8,17 | 58,34 | 340,80 |

Обед

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|---------------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 41 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,97 | 31,38 |
| 155 | Суп картофельный с клёцками и зеленью | 250/1 | 1,80 | 2,40 | 14,10 | 87,00 |
| 496 | Котлеты из филе птицы с соусом | 60/30 | 10,34 | 8,67 | 12,46 | 170,70 |
| 511 | 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: | | 27,39 | 20,43 | 138,29 | 851,88 |

День 3 завтрак

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 302 | Каша молочная гречневая с маслом | 150/5 | 4,50 | 7,05 | 23,25 | 180,00 |
| 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 |
| | Итого: | | 7,40 | 8,09 | 56,75 | 332,80 |

Обед

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 43 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,84 | 2,46 | 1,98 | 52,80 |
| 132 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/10/1 | 3,26 | 6,00 | 20,46 | 151,00 |
| 431 | Печень по-строгановски | 45/45 | 12,24 | 12,24 | 3,51 | 175,50 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 |
| 648 | 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: | | 24,89 | 28,95 | 93,61 | 760,60 |

День 4 завтрак

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 333 | Макароны с сыром | 100 | 5,40 | 6,17 | 21,30 | 167,00 |
| 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 |
| | Итого: | | 8,40 | 7,22 | 55,00 | 321,80 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 71 | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,40 |
| 139 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 250/1 | 7,60 | 5,70 | 20,00 | 163,00 |
| 374 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60/40 | 10,56 | 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: | | 28,05 | 24,51 | 125,39 | 839,20 |

День 5 завтрак

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|---|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 302 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 150/5 | 3,72 | 6,36 | 23,56 | 172,05 |
| 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 |
| | Итого: | | 6,62 | 7,40 | 57,06 | 324,85 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 25 | Салат из отварных овощей | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,40 |
| 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: | | 22,89 | 24,31 | 110,85 | 827,94 |

2 неделя

День 1 завтрак

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 302 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 150/5 | 4,07 | 4,82 | 20,51 | 141,40 |
| 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 |
| | Итого: | | 6,97 | 5,86 | 54,01 | 294,20 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 32 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,97 | 31,38 |
| 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 | 10,34 | 8,67 | 12,46 | 170,70 |
| 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: | | 24,34 | 19,38 | 118,94 | 755,38 |

День 2 завтрак

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|---|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 302 | Каша молочная пшениная с маслом сливочным | 150/5 | 4,49 | 7,13 | 24,64 | 186,00 |
| 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 |
| | Итого: | | 7,49 | 8,17 | 58,34 | 340,80 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 33 | Салат из отварной свеклы с маслом | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 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 | 10,56 | 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: | | 22,76 | 19,50 | 110,67 | 713,64 |

День 3 завтрак

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 302 | Каша молочная гречневая с маслом | 150/5 | 4,50 | 7,05 | 23,25 | 180,00 |
| 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 |
| | Итого: | | 7,40 | 8,09 | 56,75 | 332,80 |

Обед

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 43 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,84 | 2,46 | 1,98 | 52,80 |
| 139 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 250/1 | 7,60 | 5,70 | 20,00 | 163,00 |
| 443 | Плов | 240 | 17,76 | 17,76 | 32,64 | 369,60 |
| 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: | | 32,40 | 27,42 | 110,28 | 842,20 |

День 4 завтрак

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|---|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 302 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 150/5 | 3,72 | 6,36 | 23,56 | 172,05 |
| 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 |
| | Итого: | | 6,72 | 7,40 | 57,26 | 326,85 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|---|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,20 | 5,40 | 0,00 | 57,60 |
| 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 | 8,99 | 9,12 | 11,36 | 165,70 |
| 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: | | 23,50 | 27,97 | 119,13 | 831,60 |

День 5 завтрак

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 302 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 150/5 | 2,32 | 6,20 | 24,49 | 168,95 |
| 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 |
| | Итого: | | 5,22 | 7,24 | 57,99 | 321,75 |

Обед

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.,ккал |
|-------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|
| | | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7 лет и старше | 7лет и старше | 7 лет и старше |
| 71 | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,40 |
| 148 | Суп лапша домашняя | 250/1 | 2,80 | 5,80 | 13,90 | 120,00 |
| 487 | Цыплята отварные, соус томатный | 60/30 | 10,20 | 6,78 | 2,76 | 112,80 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,70 | 7,80 | 42,60 | 279,00 |
| 648 | 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: | | 27,94 | 27,94 | 109,10 | 804,00 |

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 |