

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 Бутakov М.Ю.
(наименование учреждения)

Бутakov М.Ю.

" 1 " сентября 2023

МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания (горячий обед)

на 2023 гг для одной возрастной льготной 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	25	0,35	1,28	2,40	23,00
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	120	4,20	4,92	28,20	176,40
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		21,89	14,37	90,67	585,00
	ВСЕГО:		21,89	14,37	90,67	585,00

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	25	0,31	0,03	2,91	13,08
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	10,44	10,50	11,58	183,60
508	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,96	6,24	34,08	223,20
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		22,61	19,62	106,32	695,88
	ВСЕГО:		22,61	19,62	106,32	695,88

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	25	0,35	1,03	0,83	22,00
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	120	2,52	5,40	17,52	130,80
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		19,71	23,76	69,18	582,80
	ВСЕГО:		19,71	23,76	69,18	582,80

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
71	Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00
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	10,60	5,10	5,60	112,00
511	Рис отварной	120	3,00	4,92	30,84	182,40
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,15	18,70	96,79	655,40
	ВСЕГО:		24,15	18,70	96,79	655,40

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	25	0,35	2,53	1,70	31,00
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	120	4,20	4,92	28,20	176,40
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		18,65	18,50	82,91	645,64
	ВСЕГО:		18,65	18,50	82,91	645,64

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	25	0,31	0,03	2,91	13,08
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	120	4,20	4,92	28,20	176,40
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		20,15	17,07	89,32	598,18
	ВСЕГО:		20,15	17,07	89,32	598,18

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	25	0,36	1,52	2,09	23,48
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	120	2,52	5,40	17,52	130,80
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		18,98	14,98	84,86	553,28
	ВСЕГО:		18,98	14,98	84,86	553,28

День 3

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
43	Салат из свежей капусты с морковью	25	0,35	1,03	0,83	22,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
443	Плов	200	14,80	14,80	27,20	312,00
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		26,25	21,98	85,18	659,00
	ВСЕГО:		26,25	21,98	85,18	659,00

День 4

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
	Икра кабачковая	25	0,50	2,25	0,00	24,00
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	120	4,20	4,92	28,20	176,40
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		20,38	23,51	94,33	676,40
	ВСЕГО:		20,38	23,51	94,33	676,40

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	25	0,35	2,53	1,70	31,00
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	120	6,96	6,24	34,08	223,20
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		23,01	21,80	79,69	610,00
	ВСЕГО:		23,01	21,80	79,69	610,00

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