

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного
учреждения)

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

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Стависский А.Б.
(Генеральный директор)
" 1 " *Бителлер* 2023

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.
(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.
" 1 " *Бителлер* 2023

МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков, обедов и полдников для трехразового 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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Итого:		8,20	16,30	55,60	396,00
	ВСЕГО:		42,96	44,16	228,88	1490,60

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 пшеничная 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
41	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,97	31,38
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	10,34	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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		7,40	16,30	45,70	357,00
	ВСЕГО:		42,28	44,90	242,33	1549,68

День 3 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 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/ 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
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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
707	Сок натуральный	200	1,40	0,00	25,60	108,00
	Итого:		8,60	16,30	56,30	407,00
	ВСЕГО:		40,89	53,34	206,66	1500,40

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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Итого:		7,60	16,30	54,30	393,00
	ВСЕГО:		44,05	48,03	234,69	1554,00

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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого:		7,50	16,30	45,90	359,00
	ВСЕГО:		37,01	48,01	213,81	1511,79

2 неделя

День 1 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 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/ 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
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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Итого:		7,30	16,30	57,10	401,00
	ВСЕГО:		38,61	41,54	230,05	1450,58

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 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/ 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
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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		7,40	16,30	45,70	357,00
	ВСЕГО:		37,65	43,97	214,72	1411,44

День 3 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 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/ 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
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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого:		7,50	16,30	45,90	359,00
	ВСЕГО:		47,30	51,81	212,93	1534,00

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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Итого:		8,20	16,30	55,60	396,00
	ВСЕГО:		38,42	51,67	231,99	1554,45

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 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/ 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
148	Суп лапша домашняя	250/1	2,80	5,80	13,90	120,00
487	Цыпленок отварной, 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
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

полдник

№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
	Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва	50	7,20	16,30	30,70	299,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого:		7,50	16,30	45,90	359,00
	ВСЕГО:		40,66	51,48	212,99	1484,75

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