

**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:**

ИГ Бутаков М.Ю.  
(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

" 1 " сентября 2023

## **МЕНЮ**

### **ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

для одноразового питания (горячий завтрак)

на 2023 гг для одной возрастной категории

учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях

1 неделя

День 1

Завтрак

№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
405	Салат из белокочанной и морской капусты	50	0,70	2,55	4,80	46,00
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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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:		24,61	15,92	115,59	706,30
	ВСЕГО:		24,61	15,92	115,59	706,30

День 2

Завтрак

№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
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26,15
496	Котлеты из филе птицы с соусом	60/30	1,44	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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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:		17,68	20,85	137,41	844,95
	ВСЕГО:		17,68	20,85	137,41	844,95

День 3

Завтрак

№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
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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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:		21,25	22,18	87,69	653,70
	ВСЕГО:		21,25	22,18	87,69	653,70

День 4

Завтрак

№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
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	10,60	5,10	5,60	112,00
511	Рис отварной	175	4,38	7,18	44,98	266,00
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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:		22,10	19,82	126,39	774,20
	ВСЕГО:		22,10	19,82	126,39	774,20

День 5

Завтрак

№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
25	Салат из отварных овощей	50	0,70	5,05	3,40	62,00
451	Тефтели в томатном соусе	60/30	8,34	3,90	2,40	154,24
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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
	<b>Итого:</b>		21,61	17,60	111,97	765,94
	<b>ВСЕГО:</b>		21,61	17,60	111,97	765,94

2      неделя

День 1

Завтрак

№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
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26,15
499	Биточки из филе птицы с соусом	60/30	1,44	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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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
	<b>Итого:</b>		13,93	19,20	113,86	722,45
	<b>ВСЕГО:</b>		13,93	19,20	113,86	722,45

День 2

Завтрак

№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
33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95
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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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
	<b>Итого:</b>		20,88	17,39	104,10	656,65
	<b>ВСЕГО:</b>		20,88	17,39	104,10	656,65

День 3

Завтрак

№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
443	Плов	225	16,65	16,65	30,60	351,00
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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
	<b>Итого:</b>		24,67	21,20	103,17	724,20
	<b>ВСЕГО:</b>		24,67	21,20	103,17	724,20

День 4

Завтрак

№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
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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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
	<b>Итого:</b>		23,49	23,23	124,79	807,70
	<b>ВСЕГО:</b>		23,49	23,23	124,79	807,70

День 5

№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
487	Цыпята 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
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	1,12	1,00	15,26	72,40
	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
	<b>Итого:</b>		26,12	22,13	109,78	744,00
	<b>ВСЕГО:</b>		26,12	22,13	109,78	744,00

### 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