

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного
учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Стависский А.Б.

(Генеральный директор)

" 1 " 2023

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.
(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

" 1 " 2023

МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов для двухразового питания

на 2023 гг для двух возрастных льготных 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