

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(наименование общеобразовательного учреждения)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"  
(наименование учреждения)

Ставицкий 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 льготных категории детей с ОВЗ старше 12 лет  
учащихся 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
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,60	10,40	26,40	230,00
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
	<b>Итого:</b>		8,50	11,44	59,90	382,80

**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
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	175	6,13	7,18	41,13	257,25
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
	<b>Итого:</b>		28,54	20,04	125,85	806,05

День 2 завтрак

№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
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	32,85	248,00
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
	<b>Итого:</b>		8,99	10,55	66,56	402,80

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	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	175	10,15	9,10	49,70	325,50
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
	<b>Итого:</b>		28,84	21,73	145,39	898,38

День 3 завтрак

№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
302	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	6,00	9,40	31,00	240,00
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
	<b>Итого:</b>		8,90	10,44	64,50	392,80

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	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	175	3,68	7,88	25,55	190,75
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
	<b>Итого:</b>		25,42	30,07	97,26	787,85

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
333	Макароны с сыром	125	6,75	7,72	26,63	208,75
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
	<b>Итого:</b>		9,75	8,76	60,33	363,55

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	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	175	4,38	7,18	44,98	266,00
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
	<b>Итого:</b>		28,68	25,53	131,81	877,20

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
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	4,96	8,48	31,41	229,40
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
	<b>Итого:</b>		7,86	9,52	64,92	382,20

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
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	175	6,13	7,18	41,13	257,25
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
	<b>Итого:</b>		23,77	25,33	116,72	864,69

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
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,60	10,40	26,40	230,00
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
	<b>Итого:</b>		8,50	11,44	59,90	382,80

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
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	175	6,13	7,18	41,13	257,25
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
	<b>Итого:</b>		25,21	20,40	124,81	792,13

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
302	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	32,85	248,00
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
	<b>Итого:</b>		8,99	10,55	66,56	402,80

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
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	175	3,68	7,88	25,55	190,75
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
	<b>Итого:</b>		23,29	20,62	114,32	740,89



День 3 завтрак

№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
302	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	6,00	9,40	31,00	240,00
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
	<b>Итого:</b>		8,90	10,44	64,50	392,80

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	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	265	19,61	19,61	36,04	408,10
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
	<b>Итого:</b>		34,25	29,27	113,68	880,70

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
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	4,96	8,48	31,41	229,40
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
	<b>Итого:</b>		7,96	9,52	65,12	384,20

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
	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	175	6,13	7,18	41,13	257,25
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
	<b>Итого:</b>		24,38	28,99	125,00	868,35

День 5 завтрак

№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
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3,09	8,27	32,65	225,27
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
	<b>Итого:</b>		5,99	9,31	66,16	378,07

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
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	175	10,15	9,10	49,70	325,50
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
	<b>Итого:</b>		29,39	29,24	116,20	850,50

### 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