

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:

И.И. 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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях

г. Лебедянь

1 неделя**День 1****Завтрак**

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
405	Салат из белокочанной и морской капусты	60	0,84	3,06	5,76	55,20
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
	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:		26,28	17,02	116,94	728,70
	ВСЕГО:		26,28	17,02	116,94	728,70

День 2**Завтрак**

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
41	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,97	31,38
496	Котлеты из филе птицы с соусом	60/30	10,34	8,67	12,46	170,70
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:		26,71	19,03	139,45	837,28
	ВСЕГО:		26,71	19,03	139,45	837,28

День 3

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	2,46	1,98	52,80
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
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:		22,75	23,95	88,41	682,00
	ВСЕГО:		22,75	23,95	88,41	682,00

День 4

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
71	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40
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
	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:		21,57	19,81	120,65	748,60
	ВСЕГО:		21,57	19,81	120,65	748,60

День 5

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
25	Салат из отварных овощей	60	0,84	6,06	4,08	74,40
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
	Итого:		21,75	18,61	112,65	778,34
	ВСЕГО:		21,75	18,61	112,65	778,34

2 неделя

День 1

Завтрак

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
41	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,97	31,38
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
	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:		22,96	17,38	115,90	714,78
	ВСЕГО:		22,96	17,38	115,90	714,78

День 2

Завтрак

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
33	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,85	3,65	5,02	56,34
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
	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:		20,98	18,00	104,93	666,04
	ВСЕГО:		20,98	18,00	104,93	666,04

День 3

Завтрак

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	2,46	1,98	52,80
443	Плов	240	17,76	17,76	32,64	369,60
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
	Итого:		25,92	22,72	105,54	751,60
	ВСЕГО:		25,92	22,72	105,54	751,60

День 4

Завтрак

№сб/ рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,60
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
	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:		22,36	23,17	124,03	800,00
	ВСЕГО:		22,36	23,17	124,03	800,00

День 5

Завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет
71	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40
437	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
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:		26,26	23,14	110,46	756,40
	ВСЕГО:		26,26	23,14	110,46	756,40

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