

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Иванов Иван Иванович
(наименование общеобразовательного учреждения)

Иванов Иван Иванович
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

Иванов Иван Иванович
г. Ельцы 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Хамидулин К.Р.

"3" апреля 2023 г.

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.

(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

"3" апреля 2023 г.

МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
завтраков для двухразового питания
на 2023 год для 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
6	Бутерброд с колбасой	15/18	4,62	6,78	6,78	110,29
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		4,82	6,78	21,78	168,29

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
гугел ьян 41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92
300	Птица тушеная в соусе	55/30	11,05	8,85	0,40	130,05
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
631	Компот из плодов и ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		19,70	15,50	85,55	574,47
	ВСЕГО:		24,52	22,28	107,33	742,76

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 пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40

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	40	0,57	2,43	3,34	39,96
505	Кнели из кур с соусом	60/30	13,68	7,98	4,08	142,80
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
699	Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		20,60	17,02	83,43	571,76
	ВСЕГО:		26,64	24,67	134,32	863,16

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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		5,20	8,35	15,95	157,50

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
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	1,64	1,32	36,00
431	Печень по-строгановски	40/40	10,88	10,88	3,12	156,00
297	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
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		23,24	20,78	90,69	660,00
	ВСЕГО:		28,44	29,13	106,64	817,50

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 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	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		3,87	6,72	48,74	274,35

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	40	0,56	4,04	2,72	49,60
388	Котлеты рыбные с соусом	60/30	8,58	6,72	11,64	144,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		14,89	17,97	74,91	524,10
	ВСЕГО:		18,76	24,69	123,65	798,45

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
366	Запеканка из творога с повидлом	50/10	9,69	6,91	9,27	140,30
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		11,24	7,43	33,52	245,70

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	40	0,56	4,04	2,72	49,60
433	Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,60
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
631	Компот из плодов и ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		19,45	15,37	89,64	586,20
	ВСЕГО:		30,69	22,80	123,16	831,90

2 неделя

День 1 завтрак

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и
6	Бутерброд с колбасой	15/18	4,62	6,78	6,78	110,29
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		4,82	6,78	21,78	168,29

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	40	0,56	2,04	3,84	36,80
499	Котлета из филе цыпленка с соусом	60/30	9,66	9,06	9,06	157,20
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		18,57	17,71	91,80	603,50
	ВСЕГО:		23,39	24,49	113,58	771,79

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 пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40

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
78	Икра свекольная	40	0,96	3,04	5,20	53,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50/40	9,54	4,86	5,04	103,50
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		16,55	15,11	67,99	479,00
	ВСЕГО:		22,59	22,76	118,88	770,40

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
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,07	4,82	20,51	141,40
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		5,62	5,34	44,76	246,80

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
Гуфельн	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92
492	Плов с курицей	40/150	14,06	14,06	25,84	292,60
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		17,16	14,56	69,14	480,52
	ВСЕГО:		22,78	19,90	113,90	и

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
366	Запеканка из творога с повидлом	50/10	9,69	6,91	9,27	140,30
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		9,89	6,91	24,27	198,30

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	40	0,56	4,04	2,72	49,60
462	Тефтели в соусе	60/30	11,07	13,07	11,22	209,40
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
699	Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		22,93	25,37	93,99	699,00
	ВСЕГО:		32,82	32,28	118,26	897,30

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	Омлет натуральный с маслом сливочным	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		6,55	8,87	25,20	204,90

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
43	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,56	1,64	1,32	36,00
439	Печень тушеная в соусе	40/40	15,92	10,76	3,69	177,20
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		24,83	19,01	83,91	622,70
	ВСЕГО:		31,38	27,88	109,11	827,60

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
3	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из маринованной капусты
2 неделя			
1	Обед	Салат из белокачанной и морской капусты	Салат из маринованной капусты
5	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из маринованной капусты

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным
4	Обед	Винегрет	Салат витаминный
5	Обед	Салат из отварных овощей	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
2 неделя			
3	Обед	Салат из моркови	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
4	Обед	Винегрет	Салат из сырых овощей