

СОГЛАСОВАНО:

Швец, Алексей Евгеньевич

(наименование общеобразовательного учреждения)

ГБОУ «Школа № 157 Елецкого района»
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

10 сентября 2022г



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Столичная кулинарная компания»
(наименование учреждения)

Шадрин Д.В.

(генеральный директор)

10 сентября 2022 г



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО «Мастер Прованс»
(наименование учреждения)

Царев И.Ю.

10 сентября 2022 г



МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для детей от 3 до 7 лет дошкольных образовательных учреждениях
на 2022г стоимостью

г.Елец

1 день

Завтрак

Завтрак						
№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углеы	
			граммы			ккал
1	Булочки с маслом слив и повидлом	180/10	1,49	2,36	16,54	93,59
108	Блины молочные сгущенные с маслом сливочным	150/5	4,07	4,82	20,51	141,40
102	Мед с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		5,76	7,18	52,05	292,99

Завтрак2

625	Кисель клубный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

11	Суп из моркови	50	0,50	0,04	4,65	20,92
07	Пюре из свеклы с картофелем, со сметаной и маслом	200/10/1	1,86	4,94	8,36	86,40
100	Пюре	25/25	6,43	5,17	1,65	78,75
11*	Макаронные изделия	125	4,38	5,13	29,38	183,75
105	Каша из ячм.	150	0,60	0,00	35,40	124,00
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		17,61	15,98	98,28	593,82

Удотенный полдник

158	Пюре из картофеля	50	6,50	4,40	7,60	98,00
121	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
030	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Пюре из картофеля с маслом	50	4,42	3,70	25,81	153,38
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		20,43	18,21	70,53	532,63
	Всего за день:		43,95	41,36	263,06	1581,44

2 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
1	Печенье с маком сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	135,00
168	Каша овсяная питательная с маком сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
	Маком паровой витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
294	Чай с сахаром и лимоном	150	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого		8,84	12,25	103,69	428,40

Завтрак2

168	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	Итого		1,50	0,50	21,00	95,00

Обед

13	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,71	3,04	4,18	49,95
83	Суп картофельный с капустой и зеленью	200	1,44	1,92	11,28	69,60
305	Капуста рубленая из пшеницы	50	8,05	7,55	7,55	131,00
323	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
341	Пюре картофельное	150	0,08	0,00	18,90	72,00
	Уксус уксусно-сметанный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого		17,26	18,34	92,89	612,55

Удотворенный полдник

10	Сладкое печенье с яблоком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
247	Запеканка творожная со сметанным соусом	70/20	15,78	10,85	15,44	223,20
401	Рисовый	150	5,22	4,50	7,56	92,00
	Итого		21,53	15,44	27,31	335,40
	Всего за день		49,13	46,53	244,89	1471,35

3 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев.	
			граммы			ккал
223	Омлет натуральный с маслом	50/3	5,00	8,35	0,95	99,50
	Выход паровой-витамины пропущенной	18	1,35	0,52	9,25	47,40
261	Паштет мясной	150	0,08	0,00	19,80	76,50
	Итого:		6,43	8,87	30,00	223,40

Завтрак2

199	Омлет натуральный	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого:		0,90	0,00	18,18	76,00

Обед

30	Суп из говяжьей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,00
70	Суп куриный с рисом и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
131	Пельмени-строгановские	25/25	6,80	6,80	1,95	98,00
113	Капуста тушеная рассычатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50
176	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		21,05	18,45	96,14	657,90

Ужин-поздний

198	Салат из овощей	50/30	6,28	4,02	9,00	98,00
128	Картофель отварной	125	2,38	3,60	19,18	118,63
401	Пюре	150	4,20	4,80	6,30	88,50
	Пюре картофельного пюре	50	5,50	4,20	25,81	189,50
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		20,67	17,04	71,60	554,63
	Итого за день:		49,05	44,36	215,92	1511,93

4 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
1	Булочка(ролл) с маслом сливочным	18/5/10	6,26	6,77	11,23	115,97
168	Каша хлопчатая с маслом сливочным	150/5	2,32	6,20	24,49	168,95
169	Чай с сахаром и лимонном	150	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого:		8,88	12,97	50,94	344,92

Завтрак2

140	Кисель желейный из концентрата витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

18	Пюре картофельное	50	0,70	3,05	3,40	62,00
83	Курица жаренная с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
255	Булочки ржаные	50	0,50	4,40	7,60	98,00
271	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
301	Панкек молочный	150	0,08	0,00	39,80	76,50
	Хлебобулочные изделия	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		19,83	20,34	83,90	603,15

Удвоенный ужин

152,354	Закуска капуста, соус сметанный	100/15	4,94	10,69	16,33	185,15
100	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Выпечка собственного произ-ва	50	4,42	3,70	25,81	153,38
	Итого:		13,93	18,45	49,70	423,53
	(Всего за день):		42,79	51,76	226,74	1533,60

5 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность ккал
			белки	жиры	углев.	
			граммы	граммы	граммы	
1	Чай зеленый с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	125,50
108	Салат мясной витамин с маслом сливочным	150/5	3,32	3,18	35,41	127,78
	Булочка баранчик из муки пшеничной	18	1,35	0,52	9,25	47,40
109	Молоко сухое	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого		7,57	8,30	112,26	358,68

Завтрак 2

109	Сок апельсиновый	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого		0,90	0,00	18,18	76,00

Обед

22	Суп из отварных овощей	50	0,70	5,05	3,40	62,00
87	Борщ из свежих овощей со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	5,66	10,84	100,80
201	Мясное жареное	25/25	7,65	2,95	1,95	66,00
114	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
128	Картофель отварной	150	0,60	0,00	35,40	140,00
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого		17,79	19,49	102,57	658,80

Удотенный обедник

40	Салат из вареной с желтком	50	0,53	0,09	4,31	20,20
232	Запеканка с творогом	85/5	7,73	6,77	18,12	164,32
503	Чай с сахаром и лимоном	150	0,30	0,00	15,20	60,00
	Получка соответствующего при-ва	50	14,50	8,60	25,80	148,00
	Итого		23,06	15,46	63,43	392,52
	Обедник всего		49,32	43,25	296,44	1486,00

6 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
1	Булгур (булгур) с маслом сливочным и помидором	185/10	1,49	2,36	16,54	93,59
168	Каша манная, манная с маслом сливочным	150/5	3,40	3,96	22,94	141,00
	Пшеница перловая витаминизированная	18	1,35	0,52	9,23	47,40
192	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:		6,44	6,84	63,73	339,99

Завтрак2

168	Каша пшеничная витаминизированная	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

19	Суп из овощей мясных и морских продуктов	50	0,70	2,55	4,80	46,00
30	Салат картофельный с грибами и капустой	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
192	Чай	25/25	6,43	5,17	1,65	78,75
118	Макаронные изделия	125	4,38	5,13	29,38	183,75
192	Каша пшеничная	150	0,30	0,00	20,55	79,50
	Хлеб пшенично-овсяный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		17,66	15,95	89,87	578,40

Удвоенный обедник

181	Курица варенная, соус мясной	50/20	8,54	9,51	7,36	149,30
118	Рис отварной	125	3,13	5,13	32,13	190,00
192	Макаронные изделия	150	4,57	4,06	7,56	85,00
	Хлеб пшенично-овсяный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		18,55	19,12	58,36	484,30
	Всего за день:		42,80	41,91	254,16	1564,69

7 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
158	Пюре из картофеля с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	125,50
159	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00
160	Чай с сахаром и лимоном	150	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого		7,49	11,73	94,44	371,50

Завтрак2

169	Сок апельсиновый	150	0,90	0,00	18,18	76,00
	Итого		0,90	0,00	18,18	76,00

Обед

171	Пюре из картофеля	50	1,20	3,80	6,50	66,00
172	Суп картофельный с термической капустой	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00
173	Пюре картофельное с томатом и чесноком	50/40	8,61	4,33	2,31	82,50
174	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
175	Пюре из картофеля	150	0,51	0,21	14,23	61,00
	Сок апельсиново-лимонный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого		19,68	18,27	82,54	541,75

Успокоительный полдник

221	Сок апельсиновый с маслом	70/3	7,00	11,69	1,33	139,30
222	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
	Пюре из картофеля с чесноком	50	4,40	3,70	25,80	153,40
	Сок апельсиново-лимонный	30	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого		13,91	15,81	53,44	410,70
	Всего за день		41,98	45,81	248,60	1399,95

9 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углевод	
			граммы			ккал
			9,69	6,91	9,27	140,30
166	Блиушки из творога с повидлом	50/10				
167	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	15,00	58,00
		18	1,35	0,32	9,25	47,40
	Витаминизированный					
	Итого:		11,24	7,43	33,52	245,70

Завтрак2

168	Сок из яблок и концентрат витаминизированный	150	0,15	0,00	42,20	162,00
	Итого:		0,15	0,00	42,20	162,00

Обед

45	Пюре из картофеля	50	0,70	5,05	3,40	62,00
46	Суп картофельный с кабачком и зеленью	200/1	1,44	1,92	11,28	69,60
280	Гречка вареная	50/30	9,69	11,53	9,91	183,70
113	Каша гречневая рассыпчатая	125	7,25	6,50	35,50	232,50
154	Омлет из яиц	150	0,08	0,00	18,90	72,00
	Хлеб зерно-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого:		23,01	25,70	97,84	719,80

Удотенный напиток

110	Суп из курицы	50	8,23	8,67	1,53	116,67
121	Картофельное пюре	125	2,63	5,63	18,25	136,25
155	Компот из яблок	150	0,60	0,00	35,40	140,00
	Хлеб зерно-пшеничный	50	2,31	0,42	11,31	60,00
	Итого:		13,77	14,72	66,49	452,92
	Всего за день:		48,16	47,85	240,05	1580,42

10 день

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
			белки	жиры	углев.	
			граммы			ккал
1	Пюре из картофеля с маслом сливочным	20/5	2,70	4,60	52,60	125,50
108	Каша овсяная ячменная с маслом сливочным	150/5	3,32	3,18	35,41	127,78
	Молоко парового приготовления стерилизованное	18	1,35	0,52	9,25	47,40
123	Чай с сахаром и лимонном	150	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого		7,67	8,30	112,46	360,68

Завтрак2

108	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00
	Итого		1,50	0,50	21,00	95,00

Обед

50	Салат из свежих овощей	50	0,70	2,05	1,65	44,00
81	Суп куриный с картофелем и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
109	Пюре картофельное в соусе	25/25	9,95	6,73	2,31	110,75
117	Макаронные изделия	125	4,38	5,13	29,38	183,75
118	Ветчина с соусом французским	150	0,45	0,00	23,55	93,00
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,00
	Итого		25,41	19,16	91,73	661,90

Ужиный обедник

40	Салат из курицы с яблоком	50	0,51	0,09	4,31	20,20
114	Суп из свирогом и картофеля	70/20	13,63	9,68	21,91	228,60
101	Рисовый	150	5,22	4,50	7,36	92,00
	Итого		19,38	14,27	33,78	340,80
	Пюре из картофеля		53,96	42,23	258,98	1458,38
			белки	жиры	углев.	калор

Средняя пищевая ценность
за 10 дней

468,22	447,32	2425,91	14908,85
--------	--------	---------	----------

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Салат из фасоли
3	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из маринованной капусты
2 недели			
1	Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	Салат из маринованной капусты
3	Обед	Салат из моркови с редисом Дайкон	Салат из фасоли
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 недели			
3	Обед	Салат из моркови с редисом Дайкон	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
4	Обед	Винегрет	Салат из сырых овощей