СОГЛАСОВАНО:

_____

_____

(наименование общеобразовательного учреждения)

_____

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"__" _____ 20__г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"

(наименование учреждения)

Стависский А.Б.

(Генеральный директор)

"__1__" _сентября_ 20__22__г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.

(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

"__1__" _сентября_ 20__22__г

МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов для двухразового питания
на 2022 гг для учащихся
7-11 лет в муниципальных
образовательных учреждениях

Елец

1 неделя

День 1 завтрак

№об/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.
		7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет
	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7,45	6,89	115,97
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого:		4.73	7,45	22.09	175,97

Обед

№об/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	40	0,50	0,04	4,65	20,92
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/1	1.86	4,94	8,36	86,40
686	Птица тушеная в соусе	50/30	10,29	8,25	1,30	121,50
332	Макаронные отварные	100	3,50	4,10	23,50	147,00
639	Компот из ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		19,05	17,79	83,06	578,82
	ВСЕГО:		23,78	25,24	105,15	754,79

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
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
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:		7,54	10,03	59,77	353,40

Обед

№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
13	Салат из отварной свеклы с маслом	40	0,57	2,43	3,34	37,56
128	Суп картофельный с клёцками	200	1,44	1,92	11,28	69,60
505	Кнели из кур	50	11,40	6,65	3,35	119,00
511	Рис отварной	100	2,50	4,10	25,70	152,00
639	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		18,51	15,56	81,13	539,16
	ВСЕГО:		26,05	25,59	140,90	892,56

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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	6.00	1.02	1,14	119,40
	Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0,52	9,25	47,40
382	Напиток яблочный	200	0.10	0.00	26,40	102,00
	Итого:		7,45	1,54	36,79	268,80

Обед

№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	40	0.56	1.64	1,32	35,20
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
431	Печень по-строгановски	30/30	8,16	8,16	2,34	117,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,80	5,20	28,40	186,00
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:		19,62	17,86	90,35	617,60
	ВСЕГО:		27,07	19,40	127,14	886,40

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
382	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3,09	8,27	32,65	225,57
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		4,74	8,79	57,10	332,97

Обед

№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
71	Винегрет	40	0,56	4,04	2,72	49,60
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
388	Котлеты рыбные	50	6,50	4,40	7,60	98,00
520	Картофельное пюре	100	2,10	4,50	14,60	109,00
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:		17,84	17,96	79,57	554,00
	ВСЕГО:		22,58	26,75	136,67	886,97

День 5 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
366	Запеканка из творога с повидлом	60/10	10,57	9,31	9,59	167,30
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:		10,77	9,31	24,59	225,30

Обед

№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
25	Салат из отварных овощей	40	0,70	5,05	3,40	49,60
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,86	5,66	10,84	100,80
433	Мясо тушеное	30/30	9,18	3,54	2,34	79,20
511	Рис отварной	100	2,50	4,10	25,70	152,00
634	Компот из ягод	200	0,40	0,00	33,00	138,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		17,14	18,81	87,53	584,60
	ВСЕГО:		27,91	28,12	112,12	809,90

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
3	Бутерброд с сыром	15/18	4,43	7,45	6,89	115,97
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого:		4,73	7,45	22,09	175,97

Обед

№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
105	Салат из белокочанной и морской капусты	40	0,56	2,04	3,84	36,80
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2,00	2,40	14,64	90,40
499	Котлета из филе цыпленка	50	8,05	7,55	7,55	131,00
512	Макароны отварные	100	3,50	4,10	23,50	147,00
638	Компот из изюма	200	0,20	0,00	13,70	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		16,81	16,55	75,48	523,20
	ВСЕГО:		21,54	24,00	97,57	699,17

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
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
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:		7.54	10,03	59,77	353,40

Обед

№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
78	Икра свекольная	40	0.96	3,04	5,20	52,80
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00
388	Шницель рыбный	50	7.90	5,60	5,00	104,00
520	Картофельное пюре	100	2,10	4,50	14,60	109,00
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:		16,74	17,20	83,05	520,80
	ВСЕГО:		24,28	27,23	142,82	874,20

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
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,43	6,43	27,35	188,53
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
694	Какао на сгущенном молоке	200/20	4,70	5,00	31,80	187,00
	Итого:		11,48	11,95	68,40	422,93

Обед

№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
32	Салат из моркови с редисом	40	0,74	2,06	3,30	34,80
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,66	5,10	16,44	124,00
492	Плов с курицей	40/125	12,21	12,21	22,44	254,10
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:		18,22	19,82	80,84	579,90
	ВСЕГО:		29,70	31,77	149,24	1002,83

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
366	Запеканка из творога с повидлом	60/10	10,57	9,31	9,59	167,30
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Итого:		12,22	9,83	34,04	274,70

Обед

№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
71	Винегрет	40	0,56	4,04	2,72	49,60
155	Суп картофельный с клёцками	200	1,44	1,92	11,28	69,60
462	Тефтели в соусе	50/30	9,69	11,53	9,91	183,70
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,80	5,20	28,40	186,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Итого:		20,09	23,15	89,76	649,90
	ВСЕГО:		32,31	32,98	123,80	924,60

День 5 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
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	6,00	1,02	1,14	119,40
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:		7,55	1,54	25,39	224,80

Обед

№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	40	0,56	1,64	1,32	35,20
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
439	Печень тушеная в соусе	30/30	11,94	8,07	2,77	132,90
332	Макароны отварные	100	3,50	4,10	23,50	147,00
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:		25,18	18,83	87,24	634,50
	ВСЕГО:		32,73	20,37	112,63	859,30

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 неделя			
1	Обед	Салат из белокачанной 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 неделя			
3	Обед	Салат из моркови с редисом Дайкон	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
4	Обед	Винегрет	Салат из сырых овощей