

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ ОШ №15 г. Сыктывкара

(наименование общеобразовательного учреждения)

Поларкина Г. А.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 23 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Столичная кулинарная компания"
(наименование учреждения)

Хамидулин К.Р.

" 3 " апреля 20 23 г

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ИП Бутаков М.Ю.
(наименование учреждения)

Бутаков М.Ю.

" 3 " апреля 20 23 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/ 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 |
| 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/ 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 |
| губел 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 пшеничная 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/ 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 |
| 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/ 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 | 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 пшеничная 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/ 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 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/ 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 | 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 |